

РИТМИЧЕСКАЯ



ГИМНАСТИКА

КОСМЕТИКА ДЛЯ ВСЕХ

«СОЮЗПАРФЮМЕРПРОМ» предлагает
косметические изделия

«БАЛЕТ» и «ЯБЛОНЕВЫЙ ЦВЕТ».

Благородный аромат и целебные свойства этой
косметики понравятся всем.

НА ПАМЯТЬ О МОСКВЕ

можно купить парфюмерный набор, духи,
одеколон

«МОСКОВСКИЙ КРЕМЛЬ»
производства фабрики «НОВАЯ ЗАРЯ».

Все изделия серии отличает благородный аромат.

Цена: духи — 11 руб., одеколон — 7 руб., парфю-
мерный набор — 18 руб.

СОЮЗПАРФЮМЕРПРОМ
Центральное агентство «РЕКЛАМА»

Э. И. МИХАЙЛОВА, кандидат педагогических наук
Ю. И. ИВАНОВ, кандидат педагогических наук

РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА

Справочник

Издательство «МОСКОВСКАЯ ПРАВДА»
1987

С
совет
«О д
(1981
зическ
указал
вья со
движе
нирова
реже,
стоянн
способ
ходки,
клады
больши
ма жиз
Сег

дать в
мыми н
хранять
сотни т
различн
маться п
ют спорт
стали по
женщин.

Ритм
зической
способст
так и все
можете у
дыхатель
жизненны
процесс с
кости и к
ственно, п
вяное дав
помогают

Соврем
мозг, серд
недостаток
женщинах
кость похо
сти стройн
собственной
вило, это я
лать разгру
лишне быст
ритмической
Занимат
требуется осо
могут служи

СОДЕРЖАНИЕ

Во имя здоровья	3
Ритмика — дело серьезное	5
Медицинское обеспечение	5
Методика проведения и организация занятий	7
Комплекс упражнений для тех, чья работа характеризуется ярко выраженной монотонностью	9
Комплекс упражнений для тех, чья профессия требует мак- симально повышенного внимания	25
Комплекс упражнений для тех, чья профессия связана с боль- шими физическими нагрузками	40
Комплекс упражнений для представителей умственного труда	55
Определение уровня своей физической работоспособности	71
Упражнения для мышц брюшного пресса	72
Упражнения для укрепления различных мышечных групп	74
Упражнения для укрепления мышц ног и увеличения подвиж- ности в тазобедренных суставах	75
Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса	76
Развитие скоростно-силовых качеств	77

ВО ИМЯ ЗДОРОВЬЯ

С каждым годом физическая культура все активнее входит в быт советских людей. Постановление ЦК КПСС и Совета Министров СССР «О дальнейшем подъеме массовости физической культуры и спорта» (1981 г.) направлено на привлечение к систематическим занятиям физической культурой людей различного возраста. XXVII съезд КПСС указал на необходимость перемен, направленных на улучшение здоровья советских людей. Эффективно укрепить здоровье можно с помощью движений, с помощью средств физической культуры. Известно, что тренированные люди обращаются за медицинской помощью значительно реже, чем те, которые не занимаются физическими упражнениями. Постоянная тренировка замедляет процесс старения мышечной ткани, способствует сохранению силы, гибкости тела, улучшению осанки, походки, стабилизации кровяного давления, пульса, предупреждает откладывание солей в суставах, помогает организму легче справляться с **большими нагрузками**, стрессами, характерными для современного ритма жизни.

Сегодня уже вряд ли можно найти человека, которого нужно убеждать в том, что занятия физической культурой и спортом являются самыми надежными помощниками в труде, позволяют на долгие годы сохранять бодрость и здоровье. В напряженном ритме современной жизни сотни тысяч людей уже не мыслят себя без активного, связанного с различными видами физкультуры, отдыха. Одни предпочитают заниматься плаванием, другие — оздоровительным бегом, третьи — выбирают спортивные игры. А с недавнего времени большой популярностью стали пользоваться занятия ритмической гимнастикой, особенно среди женщин.

Ритмическая гимнастика — один из наиболее массовых видов физической культуры, доступный буквально всем. Регулярные занятия ею способствуют нормальному функционированию как отдельных органов, так и всего организма в целом. Занимаясь ритмической гимнастикой, вы можете улучшить обмен веществ, деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повысить уровень физической подготовленности, жизненный тонус, работоспособность. Регулярные занятия замедляют процесс старения мышечной ткани, способствуют сохранению силы, гибкости и красоты тела, улучшают осанку, походку, устанавливают, естественно, при умеренном питании, нормальный вес, стабилизируют кровяное давление, пульс, предупреждают откладывание солей в суставах, помогают организму легче справляться с перенапряжением и стрессами.

Современный ритм жизни увеличил нагрузку на нервную систему, мозг, сердце, сосуды и в то же время сократил работу мышц. Причем, недостаток в движениях и физических упражнениях отражается на женщинах больше, чем на мужчинах. Они быстрее полнеют, теряют легкость походки, грациозность. Некоторые стараются похудеть, приобрести стройность за счет диеты. Что ж, нередко такая форма заботы о собственной фигуре приносит положительные результаты. Но, как правило, это явление временное. Ибо мало только умеренно питаться, делать разгрузочные дни, поскольку здесь присутствует и слабость, и излишне быстрое утомление. А вот умеренное питание в сочетании с ритмической гимнастикой на редкость полезно и эффективно.

Заниматься этим видом активного отдыха довольно просто. Он не требует особой экипировки и условий. Ведь местом для занятий вполне могут служить собственная квартира, небольшой спортзал, наконец жи-

вописные лужайки и поляны в зонах отдыха. Сегодня мы уже прекрасно осведомлены о том, сколь полезны занятия ею. И относим эти занятия к числу новых и современных видов физической культуры.

Возникла ритмическая гимнастика не вдруг. О пользе выполнения физических упражнений под музыку знали еще в античном мире. Французский психиатр Циналь (1750—1826 гг.) допускал возможность «...прекращения заболевания в результате могущественного влияния музыки и упражнений тела». Французский педагог Ф. Дельсарт (1811—1871) создал систему, так называемой, выразительной гимнастики. Она применялась как с целью физического воспитания, так и при подготовке массовых гимнастических выступлений, выполняемых с музыкальным сопровождением. Система Ф. Дельсарта охватывала все стороны мастерства человека: умение владеть жестом, мимикой, движениями, позами, ходить, бегать, наклоняться, поворачиваться и т. д.

Большое влияние на физическое воспитание оказала «ритмическая гимнастика» профессора женевской консерватории Ж. Далькроза (1865—1914). Сущность его системы состояла в передаче движениями воспринимаемого слухом ритма. У Далькроза было много последователей в разных странах мира. Так, в 1910 году в Петербурге был открыт институт ритма. Основателем его был С. Волконский. Институт окончили пятьдесят женщин, которые затем преподавали ритмику в женских пансионах и музыкальных училищах.

Система физического воспитания, созданная П. Ф. Лесгафтом, и его труд «Основа естественных форм воспитания» (1874 г.) во многом способствовали физическому воспитанию женщин, затрагивали вопросы развития тонкой координации, умения подчинять своей воле движения с различным напряжением и темпом.

С первых дней существования Советского государства наши партия и правительство проявляли неустанную заботу о здоровье и физическом развитии женщин. На предприятиях, в учебных заведениях создавались группы, так называемой женской гимнастики, целью которых было укрепление здоровья, повышение работоспособности, развитие физических качеств.

В 1923 году была организована «Студия пластического движения» руководимая Э. Д. Вербовой, которая внесла большой вклад в развитие художественной гимнастики в нашей стране. Студия готовила преподавателей физического воспитания для средних школ и техникумов. В программу обучения входили: ритмическая гимнастика и сольфеджио по Ж. Далькрозу; пластика, гимнастика и акробатика; композиция и составление произвольных упражнений; анатомия; биомеханика; политграмота.

В 1934 году в Московском институте физической культуры была создана кафедра художественного движения и акробатики, а при Ленинградском институте физической культуры имени П. Ф. Лесгафта — первая Всесоюзная школа художественного движения.

Так называлась гимнастика для женщин. Та самая гимнастика, которая была прообразом ставшей ныне поистине массовой и популярной ритмической гимнастики, представляющей собой выполнение специальных разработанных программ, в состав которых входят общеразвивающие упражнения, бег, прыжки, танцевальные движения.

В 1984 году был издан приказ Спорткомитета СССР «О широком внедрении ритмической гимнастики в коллективные и самостоятельные занятия физической культурой и спортом», согласно которому местные комитеты по физической культуре и спорту, советы ДСО и ведомственные физкультурные подразделения обязаны «принять меры по организации ритмической гимнастики на спортсооружениях и в коллективах предприятий, учреждений, учебных заведений, в домах отдыха и пансионатах, по месту жительства. Рекомендовано ввести занятия ритмической гимнастикой в программы групп здоровья, закаливания, общей физической подготовки».

РИТМИКА — ДЕЛО СЕРЬЕЗНОЕ

С разными целями приходят люди в секции и группы ритмической гимнастики. Одному нужно похудеть, другому после тяжелого трудового дня вновь почувствовать бодрость, третьему — замедлить процесс старения или даже, если хотите, «помолодеть». Ритмические упражнения — своего рода лекарство, которое подчас излечивает больных людей. Но это лекарство, как и любое другое, следует «принимать» только по назначению врача. Поэтому первым шагом к началу занятий должен стать тщательный медицинский осмотр.

Группы ритмической гимнастики должны непременно создаваться с учетом возрастных особенностей занимающихся. Характер упражнений, темп их выполнения, музыка также должны соответствовать возрасту. Нередко приходится видеть в одной группе совсем юных и пожилых людей, которым противопоказаны, а порой и просто опасны для здоровья быстрота, резкие движения, бег, прыжки, а нужны упражнения в умеренном темпе. От подобных совместных занятий, уверены, не будет пользы. Молодежь уйдет с них неудовлетворенной, а люди пожилого возраста — сильно уставшими, угнетенными.

Да ведь и общую музыку для людей такого разного возраста трудно подобрать. Поэтому группу по ритмической гимнастике должны комплектовать именно по возрастному принципу: до 30 лет, от 30 до 40 лет, от 40 до 60 и от 60 лет и старше. Но часто бывает и так, что у людей одного возраста разная физическая подготовка и характер их производственной деятельности также различен. Этот фактор также необходимо учитывать при комплектовании групп.

При подготовке к урокам следует очень осторожно отнестись к подбору музыки. Она не должна утомлять нервную систему (не должна быть монотонной, однообразной), соответствовать возрасту и эстетическому воспитанию занимающихся.

Занятия вызывают сильное потоотделение, поэтому после них надо принять душ или растереться влажным полотенцем.

Объективными показателями влияния физической нагрузки на организм занимающихся является пульс. Поэтому в процессе занятия нужно несколько раз измерять его и следить за временем восстановления. Выполнение гимнастических упражнений на пульсе 70—80 процентов от максимального (220 минус возраст) дает тренирующий эффект. В процессе занятий может быть несколько пиков с более высокой частотой сердечных сокращений — 85—90 процентов от максимального.

Несколько слов о преподавателе ритмической гимнастики. Он должен иметь хорошие внешние данные, идеально выполнять предлагаемые упражнения, иметь прекрасное чувство ритма, навык в речевой подготовке, владеть методом зеркального показа и уметь видеть всех занимающихся. От него прежде всего зависит эмоциональный настрой, заряд занимающихся. Далеко не каждый специалист в области физкультуры и спорта может быть преподавателем по ритмической гимнастике.

МЕДИЦИНСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Ритмическая гимнастика — одна из форм массовой физической культуры с регулируемыми нагрузками.

Перед тем, как начать заниматься ритмической гимнастикой, необходимо пройти медицинское обследование в поликлинике или врачебно-физкультурном диспансере. Занятия нужно проводить при строгом медицинском и педагогическом контроле.

«Аэробные» упражнения — это упражнения с большими нагрузками, которые определяются строго индивидуально для каждого занимающегося по оптимальному показателю пульса. Этот показатель может быть различным в зависимости от возраста и частоты сердечных сокращений в покое. Поэтому все занимающиеся должны уметь измерять свой пульс. Пульс хорошо прощупывается на запястье, шее, висках. Обычно принято измерять пульс на запястье руки. Для этого нужно положить три пальца правой руки на внутреннюю сторону левого запястья и найти пульсацию. В течение 10 секунд считать удары, затем умножить на 6.

Прежде всего необходимо знать свой пульс в покое. Для этого несколько раз в день измеряйте свой пульс (перед измерением пульса некоторое время нужно быть в спокойном состоянии) и определите свой средний пульс. При выполнении комплекса упражнений ритмической гимнастики ваш пульс несколько раз может достигать максимальной величины (после бега, прыжков). Как уже говорилось, максимальная частота сердечных сокращений не должна превышать величины 220 минус возраст. Поэтому сразу после «пиковых» максимальных нагрузок измеряйте свой пульс. В зависимости от вашей подготовленности «пиковых» нагрузок может быть от 2 до 5. Измеряйте пульс быстро, так как он быстро падает.

В конце комплекса упражнений уделите большое внимание упражнениям на растягивание и расслабление для снятия напряжения. К концу выполнения упражнений на расслабление ваш пульс должен быть на 20—30 ударов выше, чем в состоянии покоя.

Занимаясь, необходимо контролировать свое состояние и желательно вести дневник самоконтроля (табл. 1).

В конце недели нужно подсчитать суммарные величины. В графу «оценка самочувствия» вносятся субъективные ощущения занимающихся, оцененные по пятибалльной системе. В графу «показатели пульса в течение занятия» вносятся показатели пульса после «пиков» нагрузки, а суммируются лишь максимальные показатели, полученные в течение занятия. В графу «показатели пульса после занятий» вносятся показатели пульса сразу после занятия, на 3-й и 10-й минутах отдыха. Если нагрузка соответствует физическим возможностям занимающихся, то пульс возвращается к исходному уровню (или превышает его на 10—20 процентов) в течение 10 минут после окончания занятий. В графу «примечания» вносятся ощущения, которые появляются во время занятия — усталость, легкость, чувство нехватки воздуха, усиленное сердцебиение и т. д.

Для того, чтобы занятия были более эффективными, нужно периодически проводить медицинский и педагогический контроль, во время которого измеряются следующие показатели: рост, вес, показатели динамометрии, жизненной емкости легких. С помощью специальных тестов нужно определять уровень развития отдельных физических качеств: выносливости, силы, гибкости, подвижности в суставах, координации движений и скоростно-силовых качеств.

Занимаясь, будьте внимательны к своему самочувствию — следите за своим сном и аппетитом.

Все гимнастические упражнения в комплексе старайтесь делать правильно. Следите за правильным исходным и конечным положениями. Когда упражнения будут хорошо освоены — увеличивайте амплитуду движений и количество повторений упражнений и только потом переходите к увеличению темпа движений. Постепенно увеличивайте упражнения в беге и прыжках (разнообразьте их различными движениями рук, плеч и головы).

Для того, чтобы действительно добиться положительных сдвигов в уровне физической подготовки, необходимо заниматься не менее 2—3 раз в неделю, продолжительность от 30 до 45 минут.

Дата проведения
занятия
начало и окончание

18.00
19.00

Суммарные
показатели
за неделю

МЕТ

Сущес
стике: имп
нятия с и
(комплекса
подготовлен
венник, им
Для зан
мое помеще
нее 4 кв. м
дый занимал
Костюм
щим движе
тренировоч
ки. При иг
ную повяз
Больша
бежать тра
можно над

Таблица 1.

ДНЕВНИК САМОКОНТРОЛЯ

Дата проведения занятия	Продолжительность занятия		Показатели веса	Оценка самочувствия	Показатели пульса						Примечание				
	начало и окончание занятия	общая продолжительность занятия			вес до и после занятия	потеря веса в граммах	до занятия	после занятия	в течение занятия и после занятия						
									до занятия						
18.00 — 19.00 60 мин.															
58.100 57.300															
800															
4															
5															
72															
120															
170															
156															
130															
105															
90															
Суммарные показатели за неделю															

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ И ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ

Существует две формы проведения занятий по ритмической гимнастике: импровизация и стабильный комплекс. Наиболее эффективны занятия с использованием предварительно разработанной программы (комплекса), апробированной в эксперименте. Занятия с предварительно подготовленной программой может провести любой инструктор-общественник, имеющий достаточный уровень физической подготовленности.

Для занятий может быть использовано любое, хорошо проветриваемое помещение. На каждого занимающегося должно приходиться не менее 4 кв. метров площади. Для выполнения упражнений на полу каждый занимающийся должен иметь чистый коврик.

Костюм для занятий должен быть легким, аккуратным, не стесняющим движения и облегчающим теплоотдачу. Это может быть простой тренировочный костюм, трусы с майкой или купальник и мягкие тапочки. При интенсивном потоотделении на лоб следует надевать специальную повязку.

Большая нагрузка при занятиях падает на ноги. Поэтому, чтобы избежать травм суставно-связочного аппарата и сохранять ноги в тепле, можно надевать теплые носки, голеностопники, наколенники или гетры.

Комплекс упражнений ритмической гимнастики составляется в соответствии с поставленными задачами. Комплекс упражнений состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной.

Подготовительная часть комплекса — это своеобразная разминка перед основной частью. Она должна занимать 12—15% общего времени. Задача подготовительной части комплекса — активизировать организм, подготовить его к выполнению основной работы. Поэтому упражнения подготовительной части комплекса не должны быть трудными (с точки зрения энергетических затрат), но эмоционально окрашенными. Задача подготовительной части комплекса — не только подготовить организм к основной работе, но и совершенствовать координационные, скоростные и скоростно-силовые качества. Упражнения подготовительной части должны выполняться динамично и не только на месте, а и с продвижением в различных направлениях. В работу должны вовлекаться одновременно мышцы ног, туловища и плечевого пояса. Таким образом, для подготовительной части комплекса характерно наличие разнообразных движений, выполняемых одновременно в различных суставах. Все упражнения выполняются в ритме музыки.

Основная часть комплекса ритмической гимнастики занимает 70—75% общего времени и состоит из более сложных упражнений. В данной части комплекса выполняются упражнения в различных исходных положениях: стоя, сидя и лежа. Это различные наклоны, повороты туловища, приседания, перекаты, стойки на лопатках и т. д. В основной части комплекса выполняется большое количество упражнений, носящих «аэробный» характер — это упражнения, стимулирующие сердечную и дыхательную активность. Бег, прыжки, танцевальные шаги — типичные упражнения аэробики. «Аэробную» часть комплекса нужно постепенно увеличивать. Главная задача основной части комплекса — тренировка опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Упражнения выполняются с различной амплитудой, скоростью и в различном направлении. В работу вовлекаются крупные мышцы. В основной части комплекса необходимо предусмотреть наличие нескольких «пиков» нагрузки, предназначенных для тренировки сердечно-сосудистой системы. В зависимости от поставленных задач, уровня физической подготовленности и контингента занимающихся, их может быть от 2 до 5 в одном занятии. В основном пики нагрузки достигаются за счет выполнения упражнений «аэробного» характера.

Заключительная часть комплекса занимает 10% общего времени и состоит в основном из дыхательных упражнений и упражнений на расслабление. Главная задача заключительной части комплекса — вывести организм из состояния повышенной двигательной активности и подготовить его к последующей деятельности.

Мы предлагаем несколько комплексов упражнений ритмической гимнастики, которые могут выполнять люди различных специальностей.

КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ЛИЦ РАЗЛИЧНЫХ ПРОФЕССИЙ

Профессий много, и они слишком разнообразны. Сходные по своим особенностям профессии применительно к задачам оздоровительной гимнастики можно объединить в следующие группы.

1-я группа — профессии с преобладанием нервного напряжения при незначительной физической нагрузке. Это монотонный труд, выполняемый сидя, движения ограничены, но требуют точной координации и напряженного внимания.

2-я группа — профессии, где сочетается физическая и умственная деятельность. Работа выполняется стоя.

3-я группа — профессии, связанные с большими физическими нагрузками.

4-я группа — профессии, связанные с умственным трудом.

**Комплекс упражнений для тех, чья работа характеризуется
ярко выраженной монотонностью**

УПРАЖНЕНИЕ 1.



И. п.



1



2



3



4



5



6



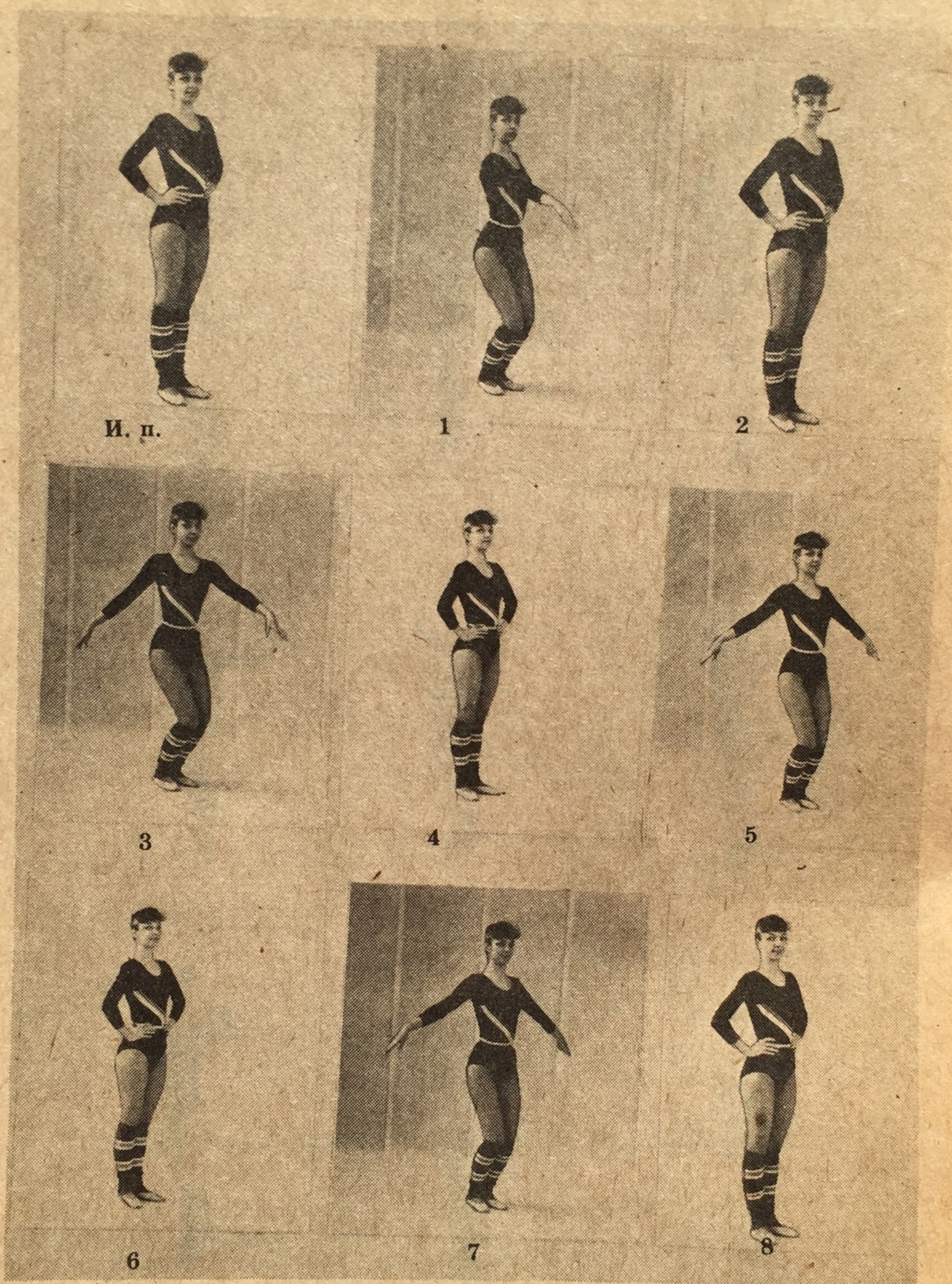
7



8

Исходное положение (и. п.) — основная стойка, руки согнуты к плечам.
1 — правую руку вверх; 2 — левую руку вверх; 3 — правую руку к плечу; 4 —
левую руку к плечу; 5 — левую руку вверх; 6 — правую руку вверх; 7 —
левую руку к плечу; 8 — правую руку к плечу. То же упражнение выполнять с про-
движением (приставными шагами) вправо (1—4) и влево (5—8).

УПРАЖНЕНИЕ 2.



И. п. — основная стойка, руки на поясе. 1 — полуприседая, правую руку выпрямить вперед, а левую — назад; 2 — и. п.; 3 — полуприседая, левую руку выпрямить вперед, а правую — назад; 4 — и. п.; 5 — полуприседая, руки выпрямить вниз — в стороны; 6 — и. п.; 7 — повторить 5; 8 — и. п.

УПРАЖНЕНИЕ 3.



И. п.



1



2



4

И. п. — стойка ноги врозь, руки за голову. 1 — подняться на носки, руки вверх; 2 — полуприсед с поворотом направо, руки за голову; 3 — подняться на носки, руки вверх; 4 — полуприсед с поворотом налево, руки за голову.

УПРАЖНЕНИЕ 4.



И. п.



1



2



3



4

И. п. — основная стойка. 1 — шаг правой вправо, руки в стороны; 2 — приставить левую в полуприсед, руки на пояс; 3 — шаг правой вправо, руки в стороны; 4 — приставить левую в полуприсед, руки согнуть к плечам; 5—8 — то же упражнение с продвижением влево.

УПРАЖНЕНИЕ 5.



И. п.



1



2



3



4



5



6



7



8

И. п. — основная стойка. 1 — правую руку на пояс; 2 — левую руку на пояс; 3 — правую руку к плечу; 4 — левую руку к плечу; 5 — правую руку вверх; 6 — левую руку вверх; 7 — правую руку опустить; 8 — левую руку опустить. Те же движения руками выполнять с шагами на месте и с продвижением вперед и назад.

УПРАЖНЕНИЕ 6.



И. п.



1



2



3



4

Бег с движениями рук: и. п. — основная стойка, руки согнуты к плечам. 1 — правую руку вверх; 2 — левую руку вверх; 3 — правую руку к плечу; 4 — левую руку к плечу.

УПРАЖНЕНИЕ 7.



И. п.



1



2



3



И. п. — основная стойка, руки согнуты к плечам. 1 — шаг правой вперед в полуприсед, левую согнуть и поднять вверх (колени к плечу), руки резко выпрямить вниз; 2 — и. п.; 3 — шаг левой вперед в полуприсед, правую согнуть и поднять вверх (колени к плечу), руки резко выпрямить вниз; 4 — и. п.

УПРАЖНЕНИЕ 8.



И. п.



1



2



3



4



5



6



7



8

И. п. — ноги вместе, руки на поясе. 1 — прыжок ноги врозь, руки в стороны; 2 — прыжок в и. п.; 3 — прыжок ноги врозь, руки вверх; 4 — 2; 5 — прыжок в выпад, правую ногу вперед, левую — назад, левую руку вперед, правую — назад; 6 — 2; 7 — прыжок в выпад, левую ногу вперед, правую — назад, правую руку вперед, левую — назад; 8 — 2.

УПРАЖНЕНИЕ 9.



И. п.



1



2



3



4



5



6



7



8

И. п. — ноги врозь, руки на поясе. 1 — полуприсед, голову опустить вперед; 2 — и. п.; 3 — полуприсед, голову наклонить назад; 4 — и. п.; 5 — полуприсед, голову наклонить вправо; 6 — и. п.; 7 — полуприсед, голову наклонить влево; 8 — и. п.

УПРАЖНЕНИЕ 10.



И. п.



1



2



3



4

И. п. — основная стойка. 1 — поднять правое плечо; 2 — и. п.; 3 — поднять левое плечо; 4 — и. п.; 5—8 два круговых движения плечами назад; 9 — и. п.

УПРАЖНЕНИЕ 11.



И. п.



1—2



3—4

И. п. — основная стойка. 1—2 — два наклона вправо, левую руку вверх, правую вниз вдоль туловища; 3—4 — два наклона влево, правую руку вверх, левую руку вниз, вдоль туловища.

УПРАЖНЕНИЕ 12.



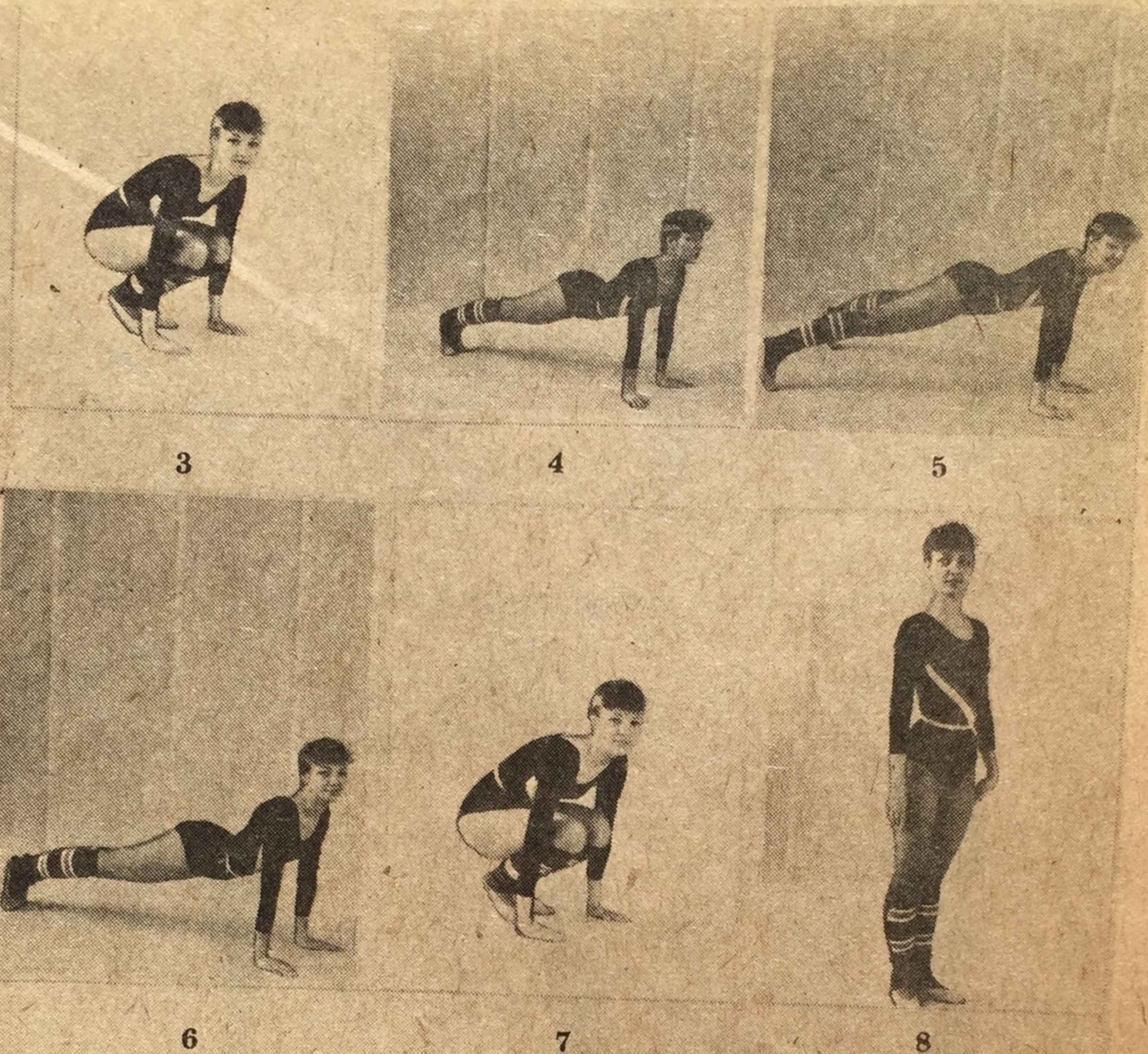
И. п.



1



2



И. п. — основная стойка. 1 — упор присев; 2 — упор стоя согнувшись; 3 — упор присев; 4 — упор лежа, ноги вместе (прыжком); 5 — упор лежа, ноги врозь (прыжком); 6 — упор лежа, ноги вместе (прыжком); 7 — упор присев (прыжком); 8 — и. п.

УПРАЖНЕНИЕ 13.



И. п.

1—2



5



6



7



8

И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. 1—2 — сесть, руки вверх; 3—4 — лечь на спину, руки опустить вдоль туловища; 5 — развести ноги врозь; 6 — свести ноги вместе; 7 — развести ноги врозь; 8 — свести ноги вместе. Разводить и сводить ноги следует по воздуху, легко опуская их на пол.

УПРАЖНЕНИЕ 14.



И. п.



1



2



3



4



5



6



7—8

И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 — согнуть правую ногу; 2 — выпрямить правую ногу вверх; 3 — согнуть левую ногу; 4 — выпрямить левую ногу вверх; 5 — согнуть в коленях вертикально поднятые ноги; 6 — выпрямить ноги вверх; 7—8 — медленно опустить и положить прямые ноги на пол.

УПРАЖНЕНИЕ 15.



И. п.



1



2



3



4



5



6



7



8

И. п. — сидя на полу, руки вверх, ноги вместе, носки оттянуть. 1 — наклон вперед, руками коснуться носков прямых ног; 2 — выпрямиться, правую руку вверх, левую вперед; 3 — наклон вперед, руками коснуться носков прямых ног; 4 — выпрямиться, левую руку вверх, правую вперед; 5 — сменить положение рук (правую вверх, левую вперед); 6 — сменить положение рук (левую вверх, правую вперед); 7 — сменить положение рук (правую вверх, левую вперед); 8 — и. п.

УПРАЖНЕНИЕ 16.



И. п.



1



2



3



4

И. п. — упор сидя сзади. 1 — поднять ноги в угол; 2 — согнуть ноги в коленях и опустить их на пол справа от себя; 3 — поднять ноги в угол; 4 — согнуть ноги в коленях и опустить их на пол слева от себя.

УПРАЖНЕНИЕ 17.



И. п.



1—2



3—4



5



6



7



8

И. п. — упор сидя сзади. 1—2 — упор лежа сзади, прогнувшись; 3—4 — и. п.; 5 — мах правой ногой вверх; 6 — опустить правую ногу (и. п.); 7 — мах левой ногой вверх; 8 — опустить левую ногу (и. п.).

УПРАЖНЕНИЕ 18.



И. п.



1

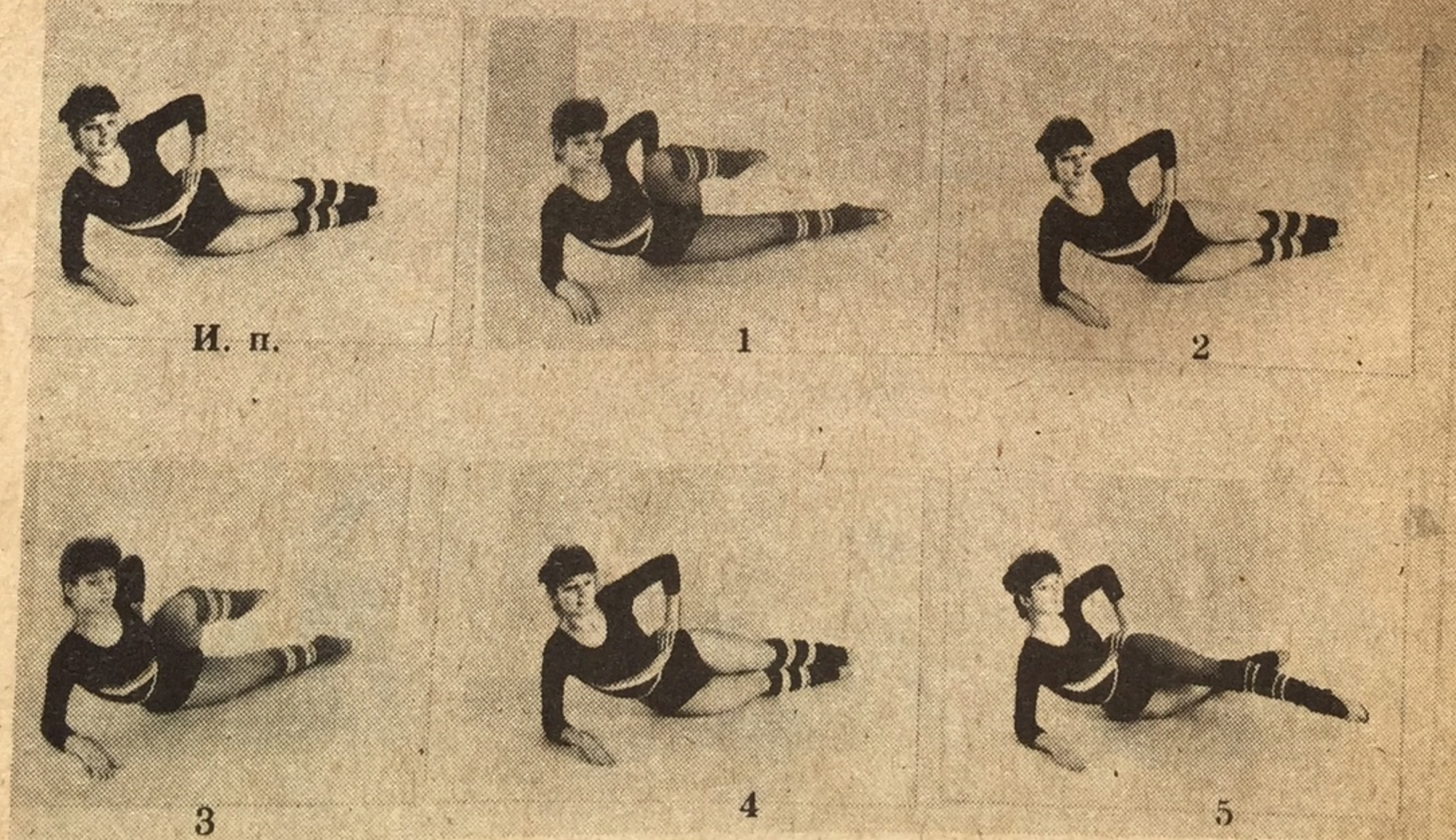


2



И. п. — упор сидя сзади. 1 — согнуть правую ногу и поставить ее на носок около туловища; 2 — согнуть левую ногу и поставить ее на пол около туловища; 3 — выпрямить правую ногу вверх; 4 — выпрямить левую ногу вверх; 5 — согнуть правую ногу и поставить ее на пол около туловища; 6 — согнуть левую ногу и поставить ее на пол около туловища; 7 — выпрямляя правую ногу, опустить ее на пол; 8 — выпрямляя левую ногу, опустить ее на пол. То же упражнение выполняйте из положения сидя, руки в стороны.

УПРАЖНЕНИЕ 19.





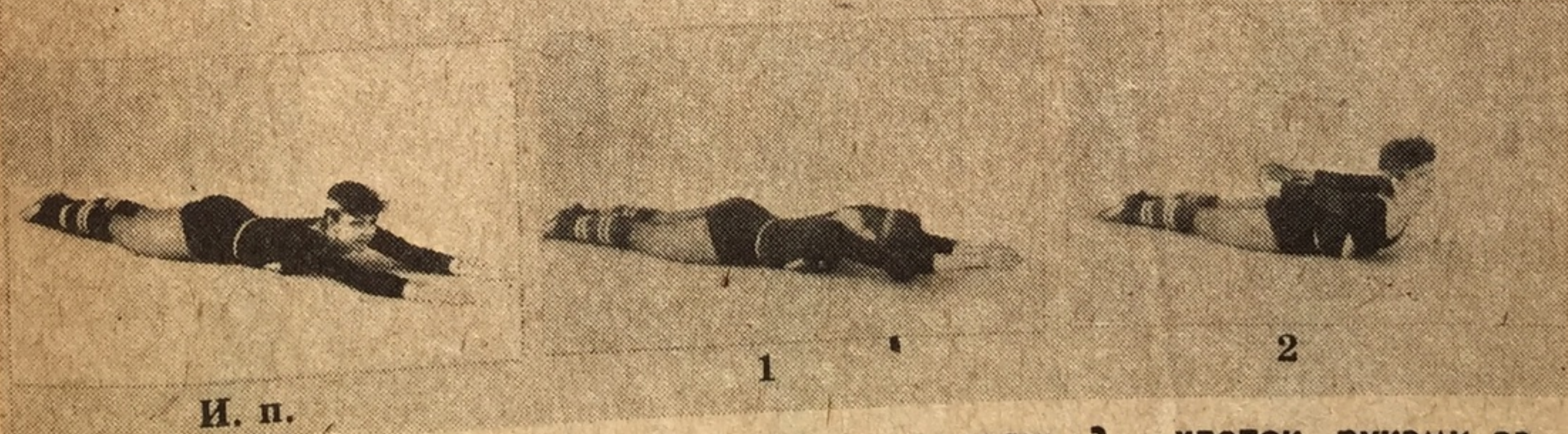
И. п. — лежа на правом боку, опираясь на правый локоть, левая рука на поясе. 1 — согнуть левую ногу в колене (колени к плечу); 2 — выпрямить левую ногу (и. п.); 3 — 1; 4 — 2; 5 — 8 — «ножницы» прямыми ногами параллельно полу. То же упражнение выполняйте в другую сторону.

УПРАЖНЕНИЕ 20.



И. п. — упор лежа. 1 — правую руку поставить на пояс; 2 — и. п.; 3 — левую руку поставить на пояс; 4 — и. п.

УПРАЖНЕНИЕ 21.



И. п. — лежа на животе. 1 — хлопок руками спереди; 2 — хлопок руками за спиной.

УПРАЖНЕНИЕ 22.



И. п. — стоя на коленях, руки на поясе. 1—2 — поднять руки вверх; 3—4 — наклон туловища вперед, плавно опуская руки вниз и садясь на пятки.

Выполнять предлагаемые упражнения следует 2—3 раза в неделю, их продолжительность 30—40 мин. Выполняются упражнения без пауз под любимую ритмичную музыку. Необходимо помнить о том, чтобы скорость выполнения упражнения соответствовала вашей физической подготовке. Упражнения должны доставлять бодрость и радость. В случае усталости их нужно выполнять медленнее.

Комплекс упражнений для тех, чья профессия
требует максимально повышенного внимания

УПРАЖНЕНИЕ 1.



И. п.



1



2



3



4

И. п. — основная стойка. 1 — шаг
левой, руки вперед; 2 — шаг пра-
вой, руки вверх; 3 — шаг левой,
руки в стороны; 4 — шаг пра-
вой, руки вниз [и. п.]. То же уп-
ражнение выполняйте с поочеред-
ным движением рук.

УПРАЖНЕНИЕ 2.



И. п.



1



2



3



4

И. п. — основная стойка. 1 — подняться на носки, руки в стороны; 2 — и. п.; 3 — подняться на носки, руки вверх; 4 — и. п.

УПРАЖНЕНИЕ 3.



И. п.



1



2



3

И. п. — основная стойка, руки на поясе. Пружинящие полуприседания с движением таза вправо-влево.

УПРАЖНЕНИЕ 4.



И. п.



1



2



3



4



5



6



7



8

И. п. — стойка, ноги врозь, руки за спиной (предплечья соединены, кисти рук касаются локтей). 1 — наклон головы вниз (до касания подбородком груди); 2 — и. п.; 3 — наклон головы назад; 4 — и. п.; 5 — наклон головы вправо; 6 — и. п.; 7 — наклон головы влево; 8 — и. п.

УПРАЖНЕНИЕ 5.



И. п.



1



2



3



4



5



6



7

И. п. — ноги врозь, руки опущены.
1 — перенести тяжесть тела на правую ногу, левую поставить на носок, поднять левое плечо вверх;
2 — и. п.; 3 — перенести тяжесть тела на левую ногу, правую поставить на носок, поднять правое плечо вверх;
4 — и. п.; 5—7 — то же упражнение выполнять, поднимая руки вверх и полуприседая в и. п.

УПРАЖНЕНИЕ 6.



1

2

3



4

Бег на месте с хлопками. 1 — хлопок сверху; 2 — хлопок снизу (не менее 30 сек.); 3 — хлопок спереди; 4 — хлопок сзади (не менее 30 сек.).

УПРАЖНЕНИЕ 7.



И. п.

1

2



3



4

И. п. — ноги врозь, руки за головой. 1 — наклон вперед, руки в стороны (смотреть прямо); 2 — и. п.; 3 — наклон назад, руки в стороны (смотреть вверх); 4 — и. п.

УПРАЖНЕНИЕ 8.



И. п.



И. п. — ноги врозь, руки в стороны. Круговые движения таза вправо и влево (не менее 8 раз в каждую сторону).

УПРАЖНЕНИЕ 9.



И. п.



1—2



3—4

И. п. — ноги врозь, руки в стороны. 1—2 — два пружинящих приседания на правой ноге, левая прямая в сторону, руки положить на правое колено; 3—4 — то же в другую сторону.

УПРАЖНЕНИЕ 10.



Имитация конькобежного шага.

УПРАЖНЕНИЕ 11.



И. п.



1



2



3



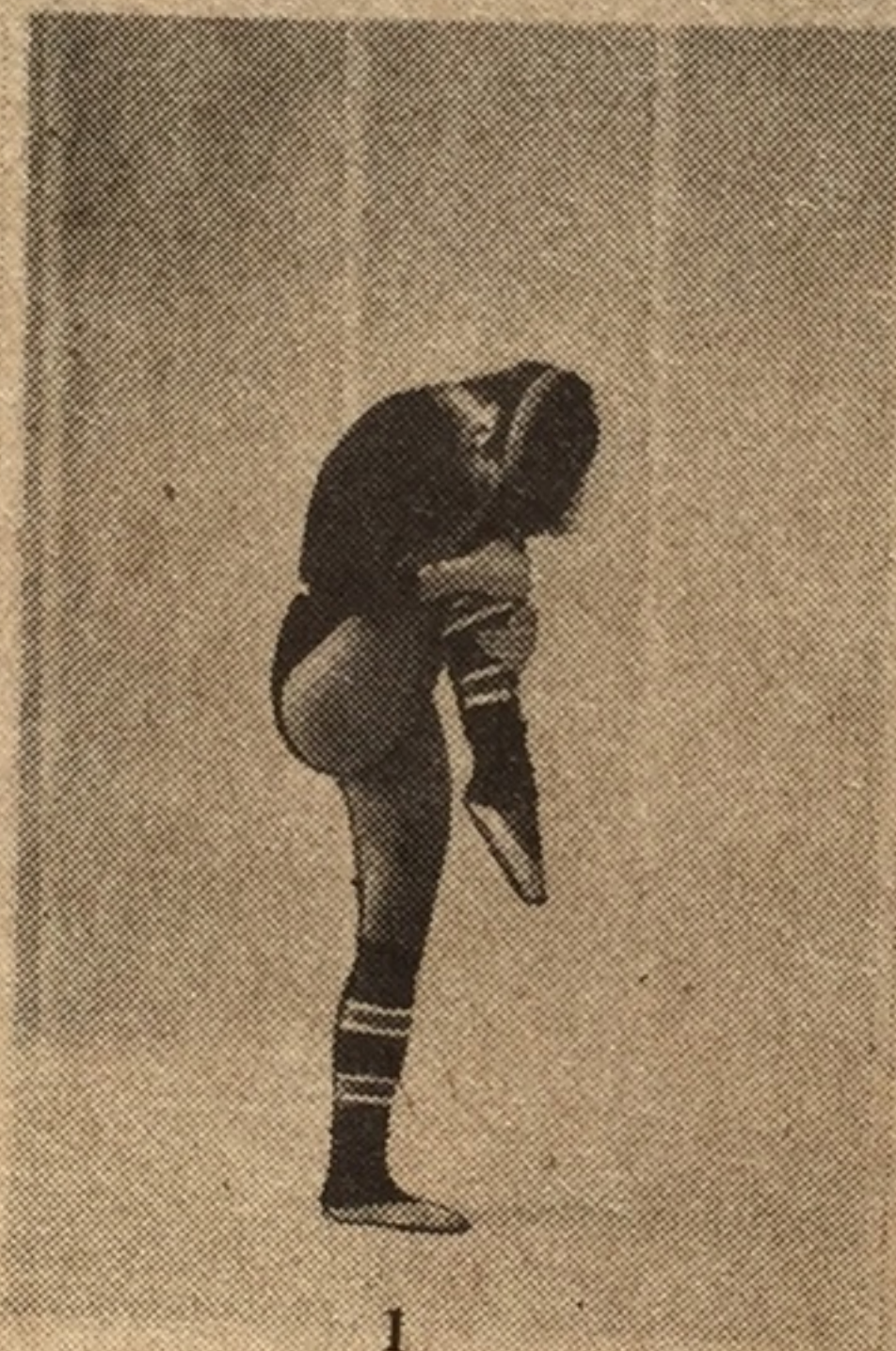
4

1 — прыжок, ноги врозь, руки в стороны; 2 — прыжок на правую ногу, левую согнуть назад — вправо до касания ступней правой кисти (правую руку опустить вниз); 3 — прыжок, ноги врозь, руки в стороны; 4 — прыжок на левую ногу, правую согнуть назад — влево до касания ступней левой кисти (левую руку опустить вниз).

УПРАЖНЕНИЕ 12.



И. п.



1



2



3



4

И. п. — основная стойка, руки в стороны. 1 — поднять согнутую правую ногу до касания коленом подбородка (руками взяться за голень правой ноги); 2 — и. п.; 3 — поднять согнутую левую ногу до касания коленом подбородка (руками взяться за голень левой ноги); 4 — и. п.

УПРАЖНЕНИЕ 13.



И. п.



1



2



3



4

И. п. — упор присев. 1 — выпрямить правую ногу в сторону и поставить на носок; 2 — и. п.; 3 — выпрямить левую ногу в сторону и поставить на носок; 4 — и. п. Выполняя это упражнение, старайтесь не отрывать рук от пола.

УПРАЖНЕНИЕ 14.



И. п.



1



2



3—4

И. п. — упор присев. 1—4 — шагая руками вперед, принять упор лежа; 5—8 шагая руками назад, принять упор присев.

УПРАЖНЕНИЕ 15.



И. п.



1



2

И. п. — упор лежа. 1 — прыжком принять упор лежа, ноги врозь; 2 — прыжком принять и. п.

УПРАЖНЕНИЕ 16.



И. п.



1—3



4

И. п. — упор лежа прогнувшись. 1—3 — сгибая ноги, сесть на пятки; 4 — выпрямляя ноги, вернуться в и. п.

УПРАЖНЕНИЕ 17.



И. п.



1—2



3—4

И. п. — упор лежа на согнутых руках (голову опустить вниз). 1—2 — выпрямляя руки, принять упор лежа прогнувшись (голову поднять вверх); 3—4 — сгибая руки, вернуться в и. п.

УПРАЖНЕНИЕ 18.



И. п.



1



2



3



4

И. п. — стоя на коленях, руки на поясе. 1 — поставить правую ногу в сторону на носок, руки в стороны; 2 — и. п.; 3 — поставить левую ногу в сторону на носок, руки в стороны; 4 — и. п.

УПРАЖНЕНИЕ 19.



И. п.



1



2



3



4

И. п. — сид, согнутые ноги врозь, руки на коленях. 1 — лбом коснуться правого колена; 2 — и. п.; 3 — лбом коснуться левого колена; 4 — и. п.

УПРАЖНЕНИЕ 20.



И. п.



1



2



3



4

И. п. — сед, согнутые ноги врозь, руки на коленях. 1 — с поворотом направо коснуться двумя руками пола за спиной; 2 — и. п.; 3 — с поворотом налево коснуться двумя руками пола за спиной; 4 — и. п.

УПРАЖНЕНИЕ 21.



И. п.



1—4



5—8



9—12



13—16

И. п. — сед на полу, ноги врозь. 1—4 — 4 пружинящих наклона к правой ноге; 5—8 — 4 пружинящих наклона вперед; 9—12 — 4 пружинящих наклона к левой ноге; 13—16 — 4 пружинящих наклона вперед (сохраняйте ноги прямыми, а руками тянитесь больше вперед).

УПРАЖНЕНИЕ 22.



И. п.



1—3



4



5—7



8

И. п. — упор сидя сзади, ноги врозь. 1—3 — поднимая левую руку вверх, принять упор лежа сзади, прогнувшись, ноги врозь с опорой на правую руку; 4 — и. п.; 5—7 — поднимая правую руку вверх, принять упор лежа сзади, прогнувшись с опорой на левую руку; 8 — и. п.

УПРАЖНЕНИЕ 23.



И. п.



1



2



3

И. п. — лежа на спине, ноги врозь. 1 — соединить ноги; 2 — развести ноги. Соединять и разводить по воздуху, легко опуская их на пол.

УПРАЖНЕНИЕ 24.



И. п.



1



2



3—4

И. п. — лежа на спине, ноги вместе. 1 — согнуть ноги; 2 — выпрямить их вверх; 3—4 — медленно опустить ноги на пол.

УПРАЖНЕНИЕ 25.



И. п.



1



2



3—4

И. п. — лежа на спине, ноги врозь. Круги ногами внутрь и наружу (по 8 раз).

УПРАЖНЕНИЕ 26.



И. п.



1



2

И. п. — сидя на полу, ноги вместе, руки на полу на одной линии с коленями. Опустить голову на грудь, наклонить туловище вперед, расслабиться. Сохранить это положение 10—20 сек. Затем выпрямиться и отдохнуть. Повторить 2—4 раза.

УПРАЖНЕНИЕ 27.



И. п.

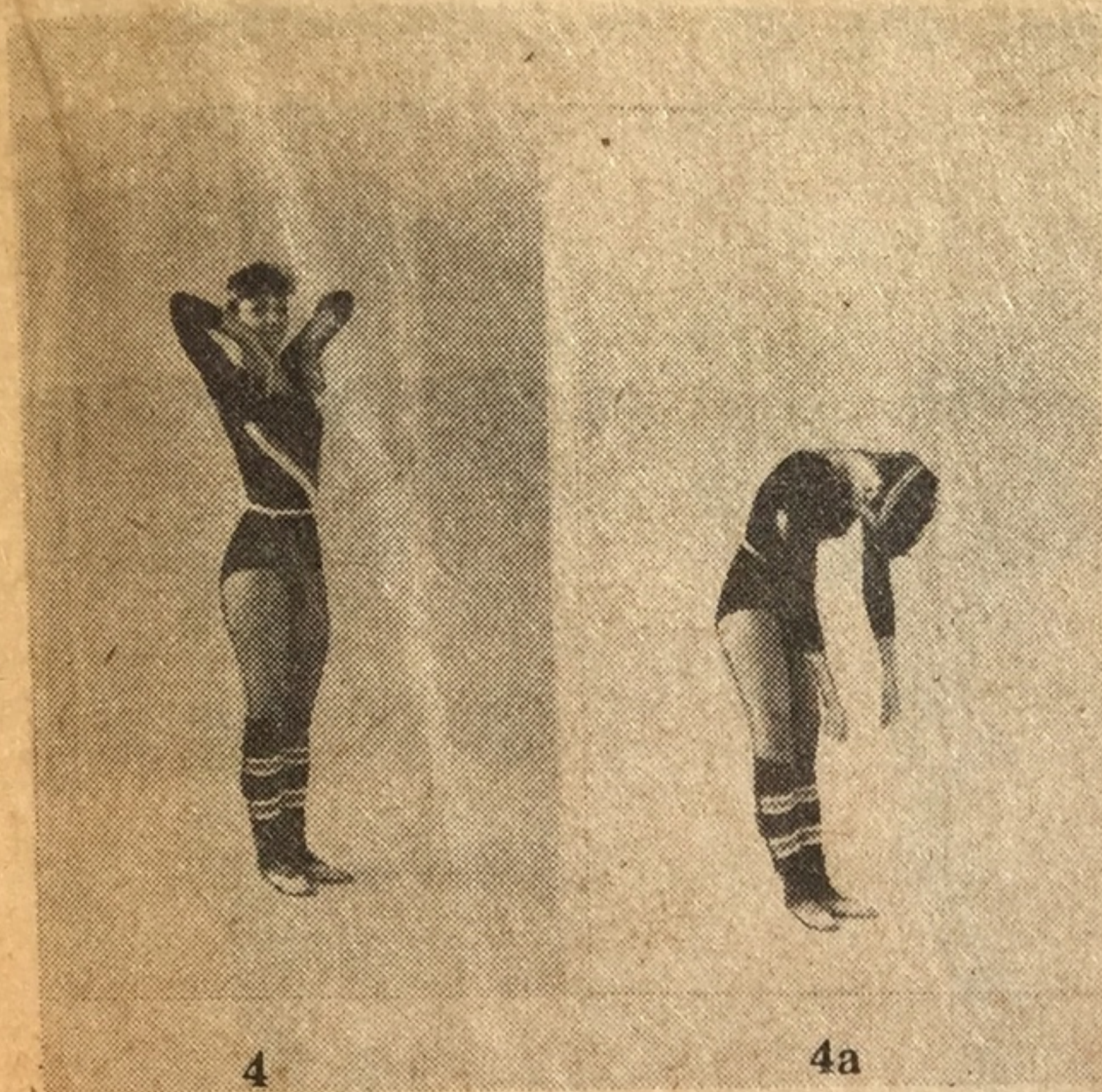


1—2



3

Каждое
ство повт
Упражн
зыку (тем
ствовать в
комплекс
Слабо по



И. п. — основная стойка, руки опущены. 1—2 — подняться на носки и через стороны поднять руки вверх; 3—4, 4а — опустить кисти, согнуть руки в локтях, выпрямить руки вниз, опустить голову вниз и расслабиться.

Каждое упражнение старайтесь выполнять не менее 16 раз. Темп и количество повторений каждого упражнения увеличивайте постепенно.

Упражнения нужно выполнять без пауз, под любимую ритмичную музыку (темп 120—140 ударов в минуту). Физическая нагрузка должна соответствовать возможностям занимающихся. Молодым и хорошо подготовленным комплекс можно выполнять в более быстром темпе (до 140 ударов в минуту). Слабо подготовленным — выполнять упражнения в темпе 110—120 ударов.

Комплекс упражнений для тех, чья профессия
связана с большими физическими нагрузками

УПРАЖНЕНИЕ 1.



И. п.



1



2



3



4



5



6



7



8

И. п. — осно
стороны (пал
цы выпрями
1 — полупр
вить в сторо
ляясь на пра
левую — по
ред на нос
ляясь на пра



1



2



3



4



5



6



7



8

И. п. — основная стойка. 1 — согнуть руки к плечам; 2 — выпрямить руки в стороны (пальцы выпрямить); 3—1; 4—2; 5—1; 6 — руки выпрямить вверх (пальцы выпрямить); 7—1; 8—6. То же упражнение выполняйте с движением ног. 1 — полуприсед на двух ногах; 2 — выпрямляясь на левой ноге, правую поставить в сторону на носок; 3 — приставляя правую — полуприсед; 4 — выпрямляясь на правой ноге, левую поставить в сторону на носок; 5 — приставляясь на левой ноге, правую поставить вперед на носок; 6 — выпрямляясь на правой ноге, левую поставить вперед на носок; 7 — приставляя правую ногу — полуприсед; 8 — выпрямляясь на правой ноге, левую поставить вперед на носок.

УПРАЖНЕНИЕ 2.



И. п.



1—2



3—4



5—6



7—8

И. п. — основная стойка, руки согнуты перед грудью (пальцы в замок). 1—2 — поднимаясь на носки, выпрямить руки вперед (ладонями вперед); 3—4 — и. п.; 5—6 — поднимаясь на носки, выпрямить руки вверх (ладонями вверх); 7—8 — и. п.

УПРАЖНЕНИЕ 3.



И. п.



1



2



3



4

И. п. — основная стойка, руки на поясе. 1 — шаг правой вправо, правую руку вперед; 2 — приставить левую в полуприсед, руки на пояс; 3 — шаг правой вправо, правую руку в сторону; 4 — приставить левую в полуприсед, руки на пояс; 5—8 — то же упражнение выполнять с продвижением влево и с движением левой рукой.

УПРАЖНЕНИЕ 4.

Бег на месте с продвижением вперед — назад, вправо — влево с различными движениями рук.

УПРАЖНЕНИЕ 5.



И. п.



1



2



3



4



5



6



7



8

И. п. — ноги врозь, руки согнуты за головой. 1 — полуприседая, опустить голову вперед, поднимая правую руку вверх; 2 — и. п.; 3 — полуприседая, опустить голову вперед, поднимая левую руку вверх; 4 — и. п.; 5 — полуприседая, голову наклонить назад, выпрямляя руки в стороны; 6 — и. п.; 7—5; 8 — и. п.

УПРАЖНЕНИЕ 6.

Любимые танцевальные шаги и прыжки.

УПРАЖНЕНИЕ 7.



И. п.



1



2



3



4



5



6—7



8

И. п. — основная стойка, руки на поясе. 1 — поднять плечи вверх; 2 — опустить плечи (и. п.); 3 — поднять плечи вверх; 4 — опустить плечи (и. п.); 5 — 8 — четыре круговых вращения плечами. То же упражнение выполнять с продвижением вперед (на счет 1—4) и назад (на счет 5—8).

УПРАЖНЕНИЕ 8.



И. п.



1



2

И. п. — основная стойка, руки в стороны. 1 — 8 круговых движений руками вперед; 2—8 круговых движений руками назад.

УПРАЖНЕНИЕ 9.



И. п.



1



2



И. п. — ноги врозь, руки согнуты спереди (пальцы рук касаются локтей). 1 — полуприседа, поворот туловища вправо; 2 — и. п.; 3 — полуприседа, поворот туловища влево; 4 — и. п.; 5 — полуприседа, поднять согнутые руки вверх; 6 — и. п.; 7 — 5; 8 — и. п. То же упражнение выполнять с прямыми руками.

УПРАЖНЕНИЕ 10.



И. п.

1а

1б



2

И. п. — ноги врозь, руки подняты вверх. 1 а, б — круг руками вправо; 2 — сгибая левую ногу, наклон вправо (руки вверх); 3—4 тоже в другую сторону (влево).

УПРАЖНЕНИЕ 11.



Бег с хлопками (вперед — вниз, вверх — вниз).

УПРАЖНЕНИЕ 12.



И. п.



1—2



3—4



5



6



7



8



9



10—11



12



13



14



15



16

И. п. — ноги врозь, руки в стороны. 1—4 — шагая руками вперед (сохраняя ноги прямыми), принять упор лежа, ноги врозь; 5 — упор лежа, ноги вместе (прыжком); 6 — упор лежа, ноги врозь (прыжком); 7—5; 8—6; 9—11 — шагая руками назад (сохраняя ноги прямыми); 12 — принять и. п.; 13 — прыжок, ноги вместе, руки вниз; 14 — прыжок, ноги врозь, руки в стороны; 15—13; 16 — и. п.

И. п. — сед с
ками взяты с
прямыми прав
левую ногу, р
туловищу; 4 —
можно ближе

УПРАЖНЕНИЕ 13.



И. п.



1



2



3



4



5



6



7



8

И. п. — сед с прямыми ногами, руки в стороны. 1 — согнуть правую ногу, руками взяться за голень и подтянуть ногу как можно ближе к туловищу; 2 — выпрямляя правую ногу, положить ее на пол, руки в стороны (и. п.); 3 — согнуть левую ногу, руками взяться за голень и подтянуть ногу как можно ближе к туловищу; 4 — и. п.; 5 — согнуть две ноги, с помощью рук подтянуть ноги как можно ближе к туловищу; 6 — и. п.; 7 — 5; 8 — и. п.

УПРАЖНЕНИЕ 14.



И. п.



1



2



3



4



5



6



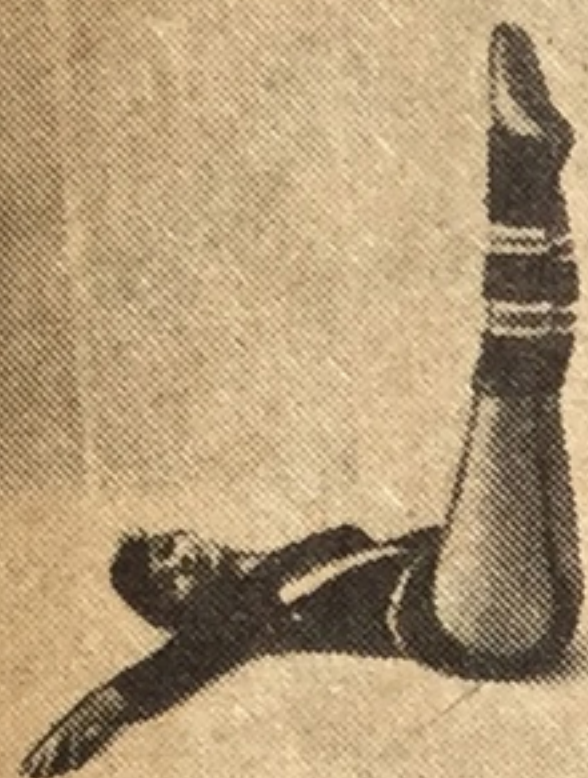
7



8

И. п. — упор сидя сзади. 1 — поднять правую ногу; 2 — поднять левую ногу (принять положение «угол»); 3 — отвести правую ногу в сторону; 4 — отвести левую ногу в сторону (принять положение «угол»; ноги врозь); 5 — соединить ноги (принять положение «угол»); 6 — развести ноги врозь; 7—5; 8 — опустить ноги в и. п.

УПРАЖНЕНИЕ 15.



И. п.



1



2



3

Лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги подняты вертикально. «Велосипед» ногами, поднимая туловище в положение «березка» (выполнять упражнение не менее 30 сек.).

УПРАЖНЕНИЕ 16.



И. п.



1



2



3



4



5



6



7



8

И. п. — упор сидя сзади, ноги согнуты в коленях, носки касаются пола. 1 — выпрямить ноги вверх; 2 — согнуть ноги в коленях до касания носками пола; 3—1; 4—2; 5 — выпрямить ноги вперед и положить их на пол; 6 — согнуть ноги (и. п.); 7—5; 8 — и. п.

УПРАЖНЕНИЕ 17.



И. п.



1—3



4



5



6



7



8

И. п. — сед с прямыми ногами, руки вверх. 1—3 — три наклона вперед к прямым ногам; 4 — выпрямиться в упор сидя сзади; 5 — упор лежа сзади, прогнувшись, с махом правой ноги; 6 — опуская правую ногу, принять упор сидя сзади; 7 — упор лежа сзади, прогнувшись, с махом левой ноги; 8 — и. п.

УПРАЖНЕНИЕ 18.



И. п.



1



2



3



4

И. п. — лежа на правом боку, опираясь на правый локоть, левая рука на поясе. Хлопки прямыми ногами. То же упражнение выполнить на левом боку. Упражнение выполнять не менее 20 сек. в каждую сторону.

УПРАЖНЕНИЕ 19.



И. п.



1



2

И. п. — упор лежа, прогнувшись (руки прямые). 1 — сгибая руки, правым плечом коснуться левой кисти; 2 — выпрямляя руки, вернуться в и. п.; 3—4 — то же в другую сторону.

УПРАЖНЕНИЕ 20.



И. п.



1



2



3



4

И. п. — упор лежа, прогнувшись (руки прямые). 1 — повернуть голову вправо до касания подбородком правого плеча; 2 — и. п.; 3 — повернуть голову влево до касания подбородком левого плеча; 4 — и. п.

УПРАЖНЕНИЕ 21.



И. п.



1—2



3—4

И. п. — лежа на спине, руки вверх. 1—2 — поднять согнутые в коленях ноги к груди, руками взяться за голень; 3—4 — выпрямить (и. п.), расслабиться.

Каждое упражнение выполняйте не менее 16 раз на максимальной амплитуде. Прыжки и бег выполняйте не менее 1 мин. Постепенно увеличивайте количество повторений упражнений, а затем и тем.

Комплекс упражнений для представителей
умственного труда

УПРАЖНЕНИЕ 1.



И. п.



1



2



3



4



5



6



7



8

И. п. — основная стойка, руки согнуты к плечам. 1 — правую руку выпрямить вправо в сторону (смотреть на правую кисть); 2 — левую руку выпрямить влево в сторону (смотреть на левую кисть), правую руку согнуть к правому плечу; 3 — поменять положение рук (правую руку выпрямить вправо в сторону, а левую согнуть к левому плечу); 4 — согнуть правую руку к плечу (и. п.); 5—8 — то же упражнение выполняйте начиная с левой руки. То же упражнение выполняйте с продвижением (приставными шагами) вправо (1—4) и влево (5—8).

УПРАЖНЕНИЕ 2.



И. п.



1



2



3



4

И. п. — ноги врозь, руки за головой, локти в стороны. 1 — полуприседа с поворотом направо, соединить локти спереди; 2 — и. п.; 3 — полуприседа с поворотом налево, соединить локти спереди; 4 — и. п.

выпрямить
к правому
равно в сто-
печу (и. п.);
е упражне-
-4) и влево

УПРАЖНЕНИЕ 3.



И. п.



1



2



3



4

И. п. — ноги врозь, руки за головой, локти в стороны. 1 — полуприседая, выпрямить руки вверх; 2 — и. п.; 3 — полуприседая, выпрямить руки в стороны; 4 — и. п.

едая с по-
ая с пово-

УПРАЖНЕНИЕ 4.



И. п.



1



2



3



4

И. п. — основная стойка. 1 — шаг правой вправо, правую руку в сторону; 2 — приставить левую ногу к правой в полуприсед, голову повернуть направо (смотреть на правую кисть); 3 — шаг левой влево, левую руку в сторону, правую руку опустить; 4 — приставить правую ногу к левой в полуприсед, голову повернуть налево (смотреть на левую кисть). По мере освоения упражнения на счет 2 и 4 в полуприседе поднимайтесь на носки.

УПРАЖНЕНИЕ 5.



И. п.



1



2



3



4

И. п. — основная стойка, руки на поясе. 1 — шаг правой вперед, руки в сторону; 2 — приставить левую ногу к правой в полуприсед, правая рука согнута впереди, левая за спиной; 3 — шаг левой вперед, руки в сторону; 4 — приставить правую ногу к левой в полуприсед, левая рука согнута впереди, правая за спиной; 5—1; 6—2; —3; 8—4. То же упражнение выполнить с продвижением назад.

УПРАЖНЕНИЕ 6.



И. п.



1



2



3



4

И. п. — руки согнуты к плечам. Бег на месте с движением рук: 1 — левую руку вверх; 2 — правую руку вверх; 3 — правую руку к плечу; 4 — левую руку к плечу. Выполнять бег не менее 1 мин.

УПРАЖНЕНИЕ 7.



И. п.



1



2



3



4

И. п. — ноги вместе, руки опущены.
1 — шаг правой ногой вправо, руки вперед; 2 — приставить левую ногу к правой в полуприсед, руки на пояс [локти назад]; 3 — шаг левой ногой влево, руки вперед; 4 — приставить правую ногу к левой в полуприсед, руки на пояс [локти назад].

УПРАЖНЕНИЕ 8.



И. п.



1



2



3



4



5



6



7



8

И. п. — ноги вместе, руки на поясе.
1 — прыжок на правой ноге, левую ногу в сторону на носок, левую руку в сторону; 2 — прыжок в и. п.; 3 — прыжок на левой ноге, правую ногу в сторону на носок, правую руку в сторону; 4 — прыжок в и. п.; 5 — прыжок на правой ноге, левую ногу вперед, руки вверх; 6 — прыжок в и. п.; 7 — прыжок на левой ноге, правую ногу вперед, руки вверх; 8 — прыжок в и. п. Выполняйте прыжки не менее 30 сек.

УПРАЖНЕНИЕ 9.

Бег с продвижением вперед и назад (не менее 1 мин.).

УПРАЖНЕНИЕ 10.



И. п.



1



2



И. п. — ноги вместе, руки на поясе. 1 — повернуть голову вправо; 2 — и. п.; 3 — повернуть голову влево; 4 — и. п.; 5—6 — два наклона головы вперед; 7—8 — два наклона головы назад.

УПРАЖНЕНИЕ 11.





6



7



8

И. п. — ноги врозь, руки на поясе. 1 — полуприседа, ссутулиться, вывести плечи и локти вперед; 2 — и. п.; 3 — полуприседа, прогнуться, отвести плечи и локти назад; 4 — и. п.; 5 — подняться на носки, поднять плечи вверх; 6 — и. п.; 7—5; 8 — и. п.

УПРАЖНЕНИЕ 12.



И. п.



1—2



3—4

И. п. — ноги врозь, руки в стороны. 1—2 — потянуться за правой рукой в правую сторону; 3—4 — потянуться за левой рукой в левую сторону. Живот подбран, мышцы туловища напряжены.

УПРАЖНЕНИЕ 13.



И. п.



1



2



3



4

И. п. — полуприсед, руки на коленях, голова опущена. 1 — выпрямляясь на левой ноге, правую ногу отвести в сторону на носок, руки вверх; 2 — и. п.; 3 — выпрямляясь на правой ноге, левую ногу отвести в сторону на носок, руки вверх; 4 — и. п.

УПРАЖНЕНИЕ 14.



И. п.



1



2



3



4



5



6



7



8

И. п. — упор присев. 1 — выпрямляя ноги, правую руку отвести в сторону (вверх), левая рука касается пола; 2 — сгибая ноги и опуская правую руку, вернуться в и. п.; 3 — выпрямляя ноги, левую руку отвести в сторону (вверх), правая рука касается пола; 4 — вернуться в и. п.; 5 — выпрямляя ноги, руки развести в стороны, смотреть вперед; 6 — вернуться в и. п.; 7 — 5; 8 — и. п.

УПРАЖНЕНИЕ 15.



И. п.



1—4



5—8

И. п. — ноги врозь, туловище наклонено вперед, ладони горизонтально лежат на полу между ног. 1—4 — четыре пружинящих приседания на правой ноге (левая нога вытянута в сторону, руки прижаты к полу); 5—8 — четыре пружинящих приседания на левой ноге (правая нога вытянута в сторону, руки прижаты к полу).

УПРАЖНЕНИЕ 16.



И. п.



1



2



3



4

И. п. — упор сидя сзади. 1 — коснуться правой рукой носка левой ноги (поднимая правую руку назад — вверх и левую ногу вверх); 2 — и. п.; 3 — коснуться левой рукой носка правой ноги (поднимая левую руку назад — вверх и правую ногу вверх); 4 — и. п.

УПРАЖНЕНИЕ 17.



И. п.



1



1a



2



3



3a



4



5



5a



6



7



7a



8

И. п. — упор сидя сзади. 1—1a — правую ногу под-
нять, отвести вправо и опустить на пол; 2 — и. п.; 3—
3a — левую ногу поднять, отвести влево и опустить на
пол; 4 — и. п.; 5—5a — две ноги поднять, развести в
стороны и опустить на пол; 6 — и. п.; 7—7a — 5—5a;
8 — и. п. Отводить и соединять ноги следует по воз-
духу, медленно опуская их на пол.

УПРАЖНЕНИЕ 18.



И. п.



1



2



3



4



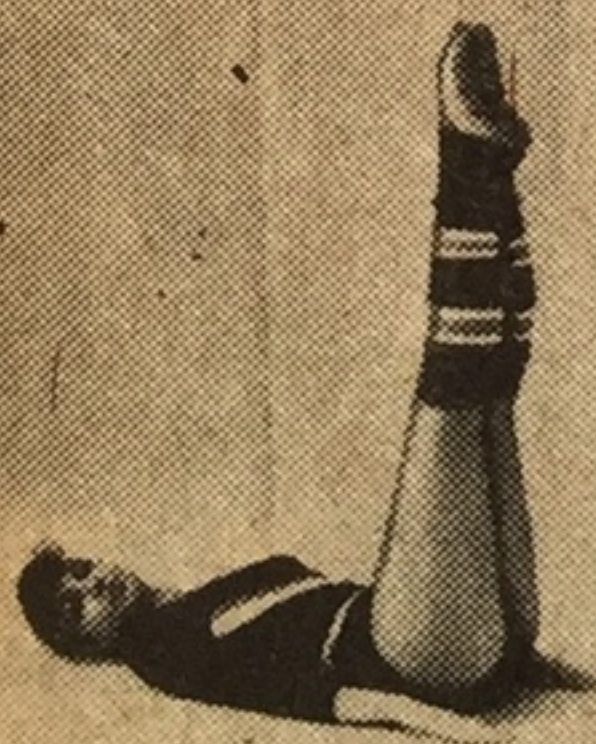
5—7



8

И. п. — сидя ноги врозь (колени согнуты), руки на коленях. 1 — наклон вперед (плечами коснуться колен); 2 — и. п.; 3—1; 4 — и. п.; 5—7 — тянитесь за руками вперед (до касания пола перед носками); — 8 — и. п.

УПРАЖНЕНИЕ 19.



И. п.



1



2

И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги подняты вертикально. 1—16 — «велосипед» ногами; 17—32 — движение ногами в другую сторону.

УПРАЖНЕНИЕ 20.



И. п.



1



2



3



4



5



6



7—8

И. п. — лежа на спине, руки в стороны. 1 — поднять прямые ноги вертикально вверх; 2 — согнуть ноги в коленях (голень параллельно полу); 3 — положить на пол справа согнутые в коленях ноги; 4 — поднять согнутые ноги (принять положение 1); 5 — положить на пол слева согнутые в коленях ноги; 6 — 1; 7—8 — и. п. (медленно опуская ноги).

УПРАЖНЕНИЕ 21.



И. п.



1



2



3



4

И. п. — лежа на животе, руки вытянуты вперед. 1 — поднять вверх правую руку и левую ногу (прогнуться, поднять голову вверх); 2 — и. п.; 3 — поднять вверх левую руку и правую ногу (прогнуться, поднять голову вверх); 4 — и. п.

УПРАЖНЕНИЕ 22.



И. п.



1



2



3



4

И. п. — стоя на коленях, руки вверх. 1 — отводя правую руку назад и опуская ее вниз, коснуться кистью пятки правой ноги (изогнуться в тазобедренном суставе); 2 — и. п.; 3 — отводя левую руку назад и опуская ее вниз, коснуться кистью пятки левой ноги; 4 — и. п.

УПРАЖНЕНИЕ 23.



И. п.



1—2



3—4

И. п. — сидя на пятках, руки опущены вниз. 1—2 — выпрямляясь в тазобедренном суставе (подняться с пяток), руки поднять вверх — потянуться; 3—4 — опускаясь на пятки, руками коснуться пола около носков ног, голову опустить на грудь, вернуться в и. п.

ОП

Пр
ет же
дितесь
му ест
максим
ческая
веса в
зическ
Фи

торый
использ
стоте
использ
собност
характер
степ-тес

Суш
сокраще
определ
двух на
пен, дл
той 30
ской ра

Перв
Для это
подъем
полняете
кунд пос
со скоро
вается н
Сразу по
расчета

На го
те пульса
полученн
лей — ве
следуемо
Оцени

Выше

Средн

Ниже

ОПРЕДЕЛЕНИЕ УРОВНЯ СВОЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ

При самостоятельных занятиях ритмической гимнастикой возникает желание узнать, чего же вы достигли, на правильном ли пути находитесь. Для определения реакции человека на тренировочную программу есть специальные тесты. Они в основном измеряют способность к максимальному потреблению кислорода организмом. Чем выше физическая подготовленность, тем больше потребление кислорода на 1 кг веса в минуту. Максимальное потребление кислорода — показатель физического состояния человека, его работоспособности.

Физическая работоспособность — максимальный объем работы, который человек может выполнить за единицу времени. В практике часто используются показатели не максимальной работы, а работы при частоте сердечных сокращений 170 ударов в минуту. Мы предлагаем использовать этот тест для определения вашей физической работоспособности. Предлагаемый тест не требует максимального напряжения, характеризует оптимальный уровень кровообращения и называется степ-тест.

Существующая линейная зависимость между частотой сердечных сокращений и интенсивностью мышечной работы дает возможность определить физическую работоспособность на основании результатов двух нагрузок умеренной мощности. Предлагаемый тест прост и доступен, для его проведения необходимы: гимнастическая скамейка высотой 30 см, метроном, секундомер, таблица для определения физической работоспособности по степ-тесту.

Первая нагрузка выполняется со скоростью 20 подъемов в минуту. Для этого метроном устанавливается на 40 ударов. На один удар подъем на ступеньку двумя ногами, на другой — спуск. Работа выполняется в течение 3 минут. Затем считают пульс за первые 10 секунд после работы. Без паузы на отдых выполняется вторая нагрузка со скоростью 30 подъемов в минуту, для чего метроном устанавливается на 60 ударов. Продолжительность нагрузки также 3 минуты. Сразу после остановки в течение 10 секунд считается пульс. Для расчета физической работоспособности используется таблица 2.

На горизонтальной линии находите цифру, соответствующую частоте пульса при первой нагрузке, а на вертикальной — частоту пульса, полученную при второй нагрузке. В месте пересечения этих показателей — величина, характеризующая физическую работоспособность обследуемого на 1 кг веса его тела.

Оценивать полученный результат следует по таблице 3.

Таблица 3.

Оценка показателей физической работоспособности занимающихся

Оценка	Мужчины	Женщины
Выше среднего	свыше 17,0	свыше 12,0
Средние	15,0—17,0	10,0—12,0
Ниже среднего	ниже 15,0	ниже 10,0

Для определения величины физической работоспособности на 1 кг веса по степ-тесту

		Пульс за 10 сек. при подъеме на ступеньку высотой 30 см 20 раз в течение 3 мин. (1-я нагрузка)													
		15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
Пульс за 10 сек. при подъеме на ступеньку высотой 30 см 30 раз в течение 3 мин. (2-я нагрузка)	18	22,7													
	19	18,9	21,9												
	20	16,6	18,2	20,7											
	21	15,0	16,0	17,3	19,2										
	22	13,8	14,5	15,3	16,2	18,0									
	23	13,0	13,5	13,9	14,4	15,3	16,8								
	24	12,4	12,7	12,9	13,2	13,7	14,4	15,6							
	25	11,9	12,1	12,2	12,3	12,6	13,0	13,5	14,4						
	26	11,4	11,6	11,7	11,7	11,8	11,9	12,2	12,6	13,2					
	27	11,2	11,2	11,2	11,2	11,2	11,3	11,4	11,5	11,7	12,0				
	28	10,8	10,8	10,8	10,8	10,8	10,8	10,8	10,8	10,8	10,8	10,8			
	29	10,5	10,5	10,4	10,4	10,4	10,4	10,3	10,2	10,2	10,1	9,9	9,6		
	30	10,3	10,3	10,2	10,2	10,1	10,1	9,9	9,9	9,7	9,6	9,4	9,0	8,4	
	31	10,1	10,1	10,0	9,9	9,8	9,8	9,7	9,6	9,4	9,2	9,0	8,6	8,1	7,2
	32	10,0	9,9	9,8	9,7	9,6	9,6	9,4	9,4	9,1	9,0	8,7	8,4	7,9	7,2
	33	9,8	9,8	9,6	9,6	9,5	9,4	9,3	9,1	9,0	8,9	8,5	8,2	7,8	7,2

Для определения величины физической работоспособности на 1 кг веса по степ-тесту

Таблица 2.

		Пульс за 10 сек. при подъеме на ступеньку высотой 30 см 20 раз в течение 3 мин. (1-я нагрузка)													
		15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
18	22,7														
19	18,9		21,9												
20	16,6		18,2	20,7											
21	15,0		16,0	17,3	19,2										
22	13,8		14,5	15,3	16,2	18,0									
23	13,0		13,5	13,9	14,4	15,3	16,8								
24	12,4		12,7	12,9	13,2	13,7	14,4	15,6							
25	11,9		12,1	12,2	12,3	12,6	13,0	13,5	14,4						
26	11,4		11,6	11,7	11,7	11,8	11,9	12,2	12,6	13,2					
27	11,2		11,2	11,2	11,2	11,2	11,3	11,4	11,5	11,7	12,0				
28	10,8		10,8	10,8	10,8	10,8	10,8	10,8	10,8	10,8	10,8	10,8			
29	10,5		10,5	10,4	10,4	10,4	10,4	10,3	10,2	10,2	10,1	9,9	9,6		
30	10,3		10,3	10,2	10,2	10,1	10,1	9,9	9,9	9,7	9,6	9,4	9,0	8,4	
31	10,1		10,1	10,0	9,9	9,8	9,8	9,7	9,6	9,4	9,2	9,0	8,6	8,1	7,2
32	10,0		9,9	9,8	9,7	9,6	9,6	9,4	9,4	9,1	9,0	8,7	8,4	7,9	7,2
33	9,8		9,8	9,6	9,6	9,5	9,4	9,3	9,1	9,0	8,9	8,5	8,2	7,8	7,2

Пульс за 10 сек. при подъеме на ступеньку высотой 30 см 30 раз в течение 3 мин.
(2-я нагрузка)

Для определения характера изменений в состоянии организма, связанных с непосредственным воздействием физических упражнений, может быть использовано исследование физиологической кривой занятия (тренировки). Оно заключается в регистрации изменений частоты пульса на протяжении всего занятия. Пульс подсчитывается по 10-секундным отрезкам времени с последующим пересчетом на 1 минуту. Подсчет производится перед и тотчас после окончания упражнения в течение всего занятия. Результат каждого исследования пульса обозначается точкой в соответствующем месте графика. Под графиком указывается, после какого упражнения подсчитывался пульс. После окончания занятия для оценки полученных данных все точки, отмеченные на графике при отдельных исследованиях частоты пульса необходимо соединить. Физиологическая кривая выявляет не только высоту пульсовой реакции, вызванной отдельными упражнениями, но и степень восстановления ее за интервал отдыха.

Анализ физиологической кривой должен проводиться при условии сопоставления функциональных сдвигов с конкретными упражнениями, характеризующими двигательную деятельность. На высоту и форму физиологической кривой большое влияние оказывает характер (скоростная, силовая, на выносливость) и интенсивность (малая, средняя, большая) мышечной работы.

Если на нагрузку небольшой интенсивности и величины определяется большая реакция, это свидетельствует либо о недостаточной подготовленности занимающегося, либо о его утомлении. Кроме того, нужно учитывать, что эмоциональное возбуждение может влиять на увеличение частоты пульса. Наблюдения за быстротой восстановления пульса имеет большое значение в оценке функционального состояния сердечно-сосудистой системы. Как правило, в течение 1 минуты отдыха частота сердечных сокращений снижается в 1,5 раза.

Анализ физиологической кривой дает возможность оценивать нагрузку в процессе занятия, правильность подбора физических упражнений, оценить, правильно ли спланировано занятие (в какой мере подготовительная часть его обеспечивает должную разминку перед основной), а заключительная часть физиологической кривой отражает степень постепенного спада активной деятельности организма.

Мы рекомендуем вам провести тестирование по степ-тесту в начале ваших регулярных занятий ритмической гимнастикой и спустя 3—4 месяца. Результаты тестирования подтвердят эффективность занятий ритмической гимнастикой.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ МЫШЦ БРЮШНОГО ПРЕССА

Если вы освоили выбранный вами комплекс упражнений ритмической гимнастики и выполняете его легко, то можно усложнить занятие, добавив несколько упражнений для укрепления мышц брюшного пресса. Укрепление мышц брюшного пресса чрезвычайно важно и полезно. Ваша осанка и походка во многом зависят от уровня развития этих мышц.

Выберите для себя несколько упражнений и добавьте их в свой комплекс, выполняя под ритмичную музыку.

Упражнение 1. И. п. — лежа на спине, руки согнуты за головой. 1 — сгибая колено правой ноги, подтянуть его к груди и коснуться левого локтя (приподняв при этом верхнюю часть туловища); 2 — выпрямляя правую ногу и сгибая колено левой ноги, подтянуть его к груди и коснуться правого локтя; 3 — 1; 4 — 2. Выпрямляя ногу, держите ее параллельно полу на весу (нога не должна касаться пола). Начните выполнять упражнение с 10 сек. и, постепенно увеличивая количество повторений, доведите выполнение до 30 сек.

Упражнение 2. И. п. — лежа на спине, ноги согнуты в коленях,

подняты вверх (голень параллельна полу), руки выпрямлены в стороны. 1 — опустить ноги на пол справа; 2 — поднимая ноги с пола, принять и. п.; 3 — опустить ноги на пол слева; 4 — поднимая ноги с пола, принять и. п. Выполняя это упражнение, сохраняйте ноги согнутыми в коленях под прямым углом.

Упражнение 3. И. п. — лежа на спине, прямые ноги подняты вертикально вверх, руки выпрямлены в стороны. 1 — опустить прямые ноги на пол справа; 2 — поднимая прямые ноги, принять и. п.; 3 — опустить прямые ноги на пол слева; 4 — поднимая прямые ноги, принять и. п.

Упражнение 4. И. п. — лежа на спине, руки выпрямлены вверх. 1 — поднимая верхнюю часть туловища и прямую правую ногу, хлопнуть руками под правой ногой; 2 — опуская спину и правую ногу, принять и. п.; 3 — поднимая верхнюю часть туловища и прямую левую ногу, хлопнуть руками под левой ногой; 4 — опуская спину и левую ногу, принять и. п. Выполняя это упражнение, старайтесь поднимать ногу и туловище вертикально.

Упражнение 5. И. п. — лежа на спине, прямые ноги подняты вертикально вверх, руки выпрямлены в стороны. 1 — поднимая туловище, выполнить хлопок руками под поднятыми вертикально вверх ногами; 2 — опустить туловище (ноги сохраняют вертикальное положение), руки в стороны; 3 — 1, 4 — 2.

Упражнение 6. И. п. — лежа на спине, ноги врозь, согнуты в коленях, ступни на полу, руки выпрямлены вверх. 1—2 — поднимая туловище, сесть и руками коснуться пола перед ступнями; 3—4 — опуская туловище назад, лечь на спину (принять и. п.). Выполняя это упражнение, старайтесь ступни от пола не отрывать.

Упражнение 7. И. п. — лежа на спине, руки выпрямлены в стороны. 1—2 — поднимая туловище и сгибая ноги в коленях, сядьте и обхватите руками колени; 3—4 — выпрямляясь, принять и. п.

Упражнение 8. И. п. — упор сидя сзади с прямыми ногами. 1—2 — поднимая прямые ноги до положения «угол», развести их в стороны и опустить на пол в положение упор сидя сзади, ноги врозь; 3—4 — поднимая прямые ноги, соединить их в положение «угол» и опустить на пол в и. п.

Упражнение 9. И. п. — упор сидя сзади с прямыми ногами. 1 — согнуть ноги; 2 — выпрямить ноги в положение «угол»; 3 — развести прямые ноги в положение «угол ноги врозь»; 4 — соединить прямые ноги в положение «угол»; 5 — 3; 6 — 4; 7 — согнуть ноги; 8 — выпрямляя ноги в коленях, положить их на пол в и. п.

Упражнение 10. И. п. — упор лежа сзади на предплечьях, ноги приподняты от пола на 10—20 см. 1 — развести ноги врозь; 2 — соединить ноги; 3 — 1; 4 — 2. Начните выполнять упражнение с 16 раз и постепенно увеличивайте количество повторений упражнения.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ РАЗЛИЧНЫХ МЫШЕЧНЫХ ГРУПП

Освоив выбранный вами комплекс упражнений ритмической гимнастики, вы можете дополнять и усложнять его новыми упражнениями. Постепенно исключайте из комплекса простые, хорошо усвоенные, и заменяйте их новыми, более сложными.

Новые упражнения начинайте выполнять в медленном темпе, затем, по мере усвоения, увеличивайте амплитуду, количество повторений, а затем и темп. За время регулярных занятий ритмической гимнастикой ваши мышцы стали крепче, подвижность в суставах увеличилась, вы научились управлять своим телом, выполняете упражнения легко и красиво. Дополняя свой комплекс новыми упражнениями.

старайтесь, чтобы упражнения, сложные по координации, чередовались со сложными в двигательном отношении. Двигательная сложность связана с нагрузочностью упражнения, а координационная — со стимулированием нервных процессов. Поэтому сложные по координации движения должны быть равномерно распределены на протяжении всего комплекса, а не следовать одно за другим.

Упражнения, которые выполняете на малой амплитуде и в низком темпе, можете выполнять большее число раз, чем широкоамплитудные. Выполняя комплекс упражнений ритмической гимнастики, дозирование нагрузки осуществляйте за счет амплитуды выполнения движений. Постепенно стремитесь выполнять упражнения на полной (максимальной) амплитуде. Большая амплитуда движений увеличивает подвижность в суставах и улучшает эластичность мышц. Упражнения комплекса выполняйте под любимую ритмичную музыку. Музыка определяет темп ваших движений. Старайтесь использовать для своих занятий мажорную музыку, которая оказывает положительное влияние на человека, улучшает его настроение, самочувствие. Периодически меняйте музыку.

Все упражнения комплекса ритмической гимнастики старайтесь выполнять с улыбкой. Улыбка — это прежде всего отличная гимнастика для лица, во-вторых, когда человек смеется или хотя бы улыбается, его эндокринная система вырабатывает те же гормоны, что и при длительном оздоровительном беге.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ МЫШЦ НОГ И УВЕЛИЧЕНИЯ ПОДВИЖНОСТИ В ТАЗОБЕДРЕННЫХ СУСТАВАХ

Упражнение 1. И. п. — стойка ноги врозь, руки в стороны. 1 — повернитесь направо в выпад (правая нога спереди сильно согнута, левая сзади прямая), руки поднимите вверх; 2—3 — два пружинящих выпада (сильно сгибая правую ногу) с максимальным отведением прямых поднятых рук назад; 4 — с поворотом налево примите и. п.; 5—8 — то же упражнение выполняйте в левую сторону.

Упражнение 2. И. п. — упор присев на правой ноге, левая — выпрямлена в сторону (влево), ладони рук на полу около правой ступни. 1 — выпрямляясь на правой ноге, наклонитесь к ней, голову опустите; 2 — сгибая правую ногу, примите и. п.; 3 — 1; 4 — 2; 5 — 1; 6 — 2; 7 — 1; 8 — упор присев на левой ноге, правая выпрямлена в сторону (вправо), ладони рук на полу около левой ступни; 9 — 16 — то же упражнение выполняйте к левой ноге. Выполняя это упражнение, старайтесь ладони от пола не отрывать.

Упражнение 3. И. п. — стоя на коленях, ступни ног разведены, руки на поясе. 1—2 — сядьте медленно на пол (между ступней); 3—4 — поднимитесь на колени в и. п.

Упражнение 4. И. п. — сед между ступней ног, руки отведены назад и касаются пола около ступней. 1—2 — наклоняясь назад (упритесь правым локтем о пол), лягте на спину, левую руку поднимите вверх; 3—4 — поднимитесь и примите и. п.; 5—6 — наклоняясь назад (упритесь левым локтем о пол), лягте на спину, правую руку поднимите вверх; 7—8 — поднимитесь и примите и. п.

Упражнение 5. И. п. — сед на полу, правая прямая нога вытянута вперед, левая отведена в сторону и согнута (колени левой согнутой ноги должно лежать на полу). 1—3 — три наклона вперед к правой ноге; 4 — выпрямляясь, повернитесь налево и коснитесь руками пола за спиной. То же упражнение выполните в другую сторону.

Упражнение 6. И. п. — глубокий присед в положении ноги врозь, руками возьмитесь за пятки (изнутри). 1—3 — три пружинящих приседания с максимальным разведением коленей в стороны и выведением таза вперед; 4 — выпрямляя ноги, наклонитесь вперед (руки сохраняются на пятках).

Упражнение 7. И. п. — упор присев, ладони лежат на полу около ступней. 1 — выпрямляя ноги, наклонитесь вперед, лбом коснитесь коленей прямых ног; 2 — сгибая ноги, присядьте и примите и. п.; 3 — 1; 4 — 2. Выполняя это упражнение, старайтесь ладони от пола не отрывать.

Упражнение 8. И. п. — сед ноги врозь (ноги максимально разведены), руки согнуты за голову (локти в стороны). 1 — наклонитесь вправо и правым локтем коснитесь правого бедра; 2 — выпрямляясь, примите и. п.; 3 — наклонитесь влево и левым локтем коснитесь левого бедра; 4 — выпрямляясь, примите и. п. Выполняя это упражнение, старайтесь наклоняться точно в сторону, локти рук не сводите, живот подтяните.

Упражнение 9. И. п. — сед ноги врозь (ноги максимально разведены), руки отведены назад и касаются пола. 1—2 — наклоняясь вперед, старайтесь грудью коснуться пола, руками потянитесь вперед; 3—4 — разведя руки в стороны, выпрямитесь и примите и. п.

Упражнение 10. И. п. — сед на полу, ноги согнуты (ступни подошвами касаются друг друга), колени разведены максимально в стороны, руки касаются пальцев ног. 1—7 — выполняйте наклоны вперед до касания лбом ступней ног, колени разводите как можно больше в стороны; 8 — примите и. п.

Все упражнения комплекса ритмической гимнастики старайтесь выполнять без пауз. После сложных упражнений выполняйте более легкие (для отдыха) и так до приятной физической усталости, которая потом обернется здоровьем, бодростью, уверенностью в себе.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ МЫШЦ ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА

Упражнение 1. И. п. — основная стойка, руки согнуты перед грудью (пальцы соединены в замок), локти опущены. 1 — локти поднять вверх (как можно выше); 2 — локти опустить вниз. Постепенно увеличивайте амплитуду движения локтей.

Упражнение 2. И. п. — основная стойка, руки в стороны, кисти выпрямлены. 1 — поднимите кисти рук вертикально вверх; 2 — опустите кисти рук вертикально вниз. Выполняя это упражнение, руки сохраняйте прямыми, голову не опускайте (смотрите вперед), живот подтянуть.

Упражнение 3. И. п. — основная стойка, руки в стороны на уровне плеч. 1—16 — вращательные движения кистями рук вниз; 17—32 — вращательные движения кистями рук вверх; 33—64 — выполняйте то же упражнение, но кисти рук сожмите в кулак.

Упражнение 4. И. п. — основная стойка, руки в стороны, кисти рук выпрямлены и повернуты ладонями вверх. 1 — поворот рук (от плеча до пальцев) вперед, вниз (до положения ладони вверх); 2 — поворот рук (от плеч до пальцев) назад вниз, вперед — до положения ладони вверх.

Упражнение 5. И. п. — основная стойка, руки в стороны на уровне плеч. 1—4 — четыре круговых движения предплечьем кверху; 5—8 — четыре круговых движения предплечьем книзу.

Упражнение 6. И. п. — основная стойка, руки подняты вверх, кисти рук выпрямлены. 1—8 — четыре круговых движения прямыми ру-

ками вправо; 9—16 — четыре круговых движения прямыми руками влево. Постепенно увеличивайте амплитуду движений руками. Как можно выше поднимайте их вверх, дальше отводите в сторону и ниже опускайте вниз (спину сохраняйте прямой).

Упражнение 7. И. п. — основная стойка, руки на поясе. 1 — выведите плечи и локти вперед (ссутультесь и опустите голову вперед); 2 — отведите плечи и локти назад (прогнитесь в грудном отделе позвоночника и отведите голову назад).

Упражнение 8. И. п. — основная стойка, руки выпрямлены вперед. 1—8 — выполняйте скрещивающие движения руками (попеременно меняйте положение рук: правая над левой и левая над правой), поднимите их вверх; 9—16 — выполняя скрещивающие движения руками (попеременно меняйте положение рук; правая над левой и левая над правой), опустите их вниз.

Упражнение 9. И. п. — основная стойка, руки на поясе. 1 — круг правым плечом назад; 2 — круг левым плечом назад; 3—4 — два круга плечами назад; 5 — круг правым плечом вперед; 6 — круг левым плечом вперед; 7—8 — два круга плечами вперед.

Упражнение 10. И. п. — основная стойка, руки в стороны. 1 — поднимая правую руку вверх, опустите левую руку вниз, согните руки в локтевых суставах до соединения кистей рук за спиной; 2 — выпрямляя руки (правую вверх, левую назад), разведите их в стороны; 3 — поднимая левую руку вверх, опустите правую руку вниз, согните руки в локтевых суставах до соединения кистей рук за спиной; 4 — выпрямляя руки (левую руку вверх, а правую вниз), разведите их в стороны.

Упражнение 11. И. п. — основная стойка, руки вниз в стороны. 1 — скрестите руки за спиной (правая рука над левой); 2 — и. п.; 3 — скрестите руки за спиной (левая рука над правой). Старайтесь сохранять спину прямой, а локти не сгибать.

Упражнение 12. И. п. — основная стойка, ноги врозь, руки вытянуты вниз — назад, пальцы выпрямлены. 1 — поверните руки от кистей до плеч вовнутрь на 360 градусов; 2 — поверните руки от кистей до плеч кнаружи на 360 градусов. Выполняя это упражнение — спину сохраняйте прямой, живот подтянут.

Каждое из выбранных вами упражнений выполняйте не менее 16 раз. Постепенно увеличивайте амплитуду выполнения движений, количество выполнения движений, а затем и темп.

РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ

Предложим теперь несколько простых и доступных (даже в домашних условиях) упражнений, развивающих силу главных мышечных групп человека.

Силовые упражнения рекомендуем выполнять в скоростном режиме (на скорость) или на выносливость (до предела). Для выполнения упражнения на скорость рекомендуется подобрать такой вариант (за счет облегчения или усложнения его), при котором вы смогли бы максимально быстро повторить его 10—15 раз. После некоторого отдыха (когда пульс вернется к норме) выполните повторный подход.

Упражнение до предела не следует выполнять «через силу» с нарушением принятой первоначальной осанки.

В каждом занятии необходимо развивать все группы мышц, но при этом следует чередовать: на одни группы примените упражнения на развитие скоростных качеств, на другие на выносливость. В следующем занятии поменяйте.

После выполнения силового упражнения целесообразно выполнить упражнение на расслабление или для развития подвижности в суставах.

1. И. п. — упор лежа. Сгибание и разгибание рук несколько раз на скорость.

2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа до предела. За счет изменения угла наклона туловища в упоре лежа нагрузка на мышцы плечевого пояса меняется. Чем выше плечи (упор руками о стену, или возвышение — стул, стол и т. д.) — упражнение выполнять легче, чем выше ноги, тем упражнение выполнять труднее.

3. Сгибание и разгибание рук в упоре (можно использовать два стула, поставленные спинками внутрь): а) несколько раз на скорость; б) выполнение упражнения до предела.

4. Сгибание и разгибание рук в висе (подтягивания): а) на скорость; б) до предела. Более легкий вариант подтягивания из и. п. — вис лежа (можно использовать обычный стол) для мышц брюшного пресса.

5. И. п. — упор сидя сзади: а) параллельные движения ногами; б) скрестные движения ногами. Упражнения выполнять на скорость в течение 20—30 сек.

6. И. п. — лежа, ноги закреплены (с помощью партнера или закрепив их, например, под краем шкафа). Поднимание (до положения сидя) и опускание туловища в и. п. 10—15 раз на скорость. Если в и. п. руки поставить за голову, нагрузка возрастает. Подобрать соответствующее отягощение (гантели или какой-то груз) — выполните это упражнение в спокойном темпе, но до предела.

7. В упоре (между двух стульев) поднять ноги до положения угла, развести врозь, соединить, опустить. Повторить несколько раз. Облегченный вариант — поднять согнутые ноги, выпрямить в угол, согнуть ноги, опустить. Усложненный вариант: в положении угла в упоре выполнять параллельные и скрестные движения ногами.

8. Из вися поднимание и опускание прямых ног: а) на скорость; б) до предела (для мышц спины).

9. И. п. — лежа на бедрах на стуле (ноги удерживает партнер), руки за голову. Опускание и поднимание туловища: а) на скорость; б) до предела.

10. И. п. — стоя руки вверх (с отягощением в руках — гантели). Наклоны вперед прогнувшись и возвращаясь в и. п.: а) на скорость; б) до предела.

11. И. п. — лежа на спине, ноги врозь, согнуть. Прогнуться, опираясь на шею (для развития силы ног и прыгучести).

12. Приседания на одной ноге (другую вытянуть вперед), опираясь и помогая себе одной рукой (8—10 раз).

13. То же, но без опоры и помощи рук (желательно довести до 10 приседаний).

14. Прыжки из приседа в присед (6—8 раз в темпе).

15. «Темповые» подскоки на двух ногах (можно выполнять со скакалкой) в течение 1 мин.

СОДЕРЖАНИЕ

Во имя здоровья	3
Ритмика — дело серьезное	5
Медицинское обеспечение	5
Методика проведения и организация занятий	7
Комплекс упражнений для тех, чья работа характеризуется ярко выраженной монотонностью	9
Комплекс упражнений для тех, чья профессия требует мак- симально повышенного внимания	25
Комплекс упражнений для тех, чья профессия связана с боль- шими физическими нагрузками	40
Комплекс упражнений для представителей умственного труда	55
Определение уровня своей физической работоспособности	71
Упражнения для мышц брюшного пресса	72
Упражнения для укрепления различных мышечных групп	74
Упражнения для укрепления мышц ног и увеличения подвиж- ности в тазобедренных суставах	75
Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса	76
Развитие скоростно-силовых качеств	77

Специальный редактор **Ю. С. ЛУКАШИН**

Редактор **В. П. Савелов**

Обложка художника **А. И. Дремина**

Художественный редактор **И. Н. Гусева**

Технический редактор **Э. И. Берман**

Корректоры: **М. А. Слома, Т. П. Бокерия**

Сдано в набор 19.10.87.

Подписано в печать 16.11.87.

Л 89617.

Формат 60×90^{1/16}. Бумага газетная. Гарнитура литературная. Печать офсетная.
Объем 5,0 п. л. 5,0 уч.-изд. л. Тираж 480 000 экз. Заказ 2669. Цена 35 коп.

Ордена «Знак Почета» типография издательства «Московская правда»,
123845, Москва, Д-22, ул. 1905 года, 7.

Всеволновый тюнер,
усилитель низкой частоты,
электропроигрыватель,
кассетный магнитофон-приставка,
две акустические системы типа С-30 —
все это магниторадиола

«РАДИОТЕХНИКА МР-5201-СТЕРЕО»!

Все аппараты соединены в один блок и оформлены в едином стиле. Имея такой универсальный комплект радиоаппаратуры, можно слушать и радиопередачи, и грампластинки, и фонограммы, а кроме того, записать на магнитную ленту любую понравившуюся программу.

Магниторадиола компактная, внешнее оформление соответствует современным требованиям.

Изготовитель — Рижское производственное объединение «Радиотехника».

Рижское ПО «РАДИОТЕХНИКА»
Центральное агентство «РЕКЛАМА»

35 к.

РИТМИЧЕСКАЯ



ГИМНАСТИКА



T

●

12

ma



PIC•COLLAGE





Melinda ...

I want you to dance and strip for me.



1:19 / 1:19





ГОРОД
ИДЕЙ

ГОРОД ИДЕЙ

ДЕЛИСЬ ИДЕЯМИ | НА CROWD.MOS.RU



ЭЛЕКТРОННЫЙ
ДОМ



АКТИВНЫЙ
ГРАЖДАНИН